

PARALELA 45
CĂRȚI PRACTICE

PSIHOLOGIE

LIVIU PREDESCU

AUTISMUL NU ESTE MARGINEA PRĂPASTIEI

Ediția Paralela 45



CUVÂNT-ÎNAINTE

La Liviu Predescu se materializează îmbinarea dintre dorința de a face și profesionalismul utilizat în ceea ce face, între verbul captivant și înțelepciunea lumii turnată acolo unde trebuie, pentru a sublinia, cu inteligență, ideile importante care devin atât de strălucit reliefate sub condeiul său.

Asta înseamnă capacitatea de a înțelege lumea, viața și omul. Ca un diamant de strălucire intelectuală, atât de mult adevăr este surprins în aceste pagini, în fraze extrem de clare, cum doar la marii oameni și în înțelepciunea populară poate să se cristalizeze.

Autorul nostru este omul care a introiectat perspectivele școlilor psihoterapeutice pe care le-a parcurs și le aplică atât pentru el, cât și pentru mediul pe care îl formează. Pentru că este un formator. Nu un om care doar se adaptează, ci o persoană ce construiește un mediu în care celălalt să se formeze și/sau să se reformeze. Empatia, căutarea și fructificarea resurselor din celălalt te uimesc.

Este o carte de terapie și nu numai. Este un manual de viață care poate să fie citit de oricine, cu sentimentul, în momentul lecturii, de regret că la un moment dat va trebui să lase cartea din mână pentru a reintra în obligațiile cotidianului. Sau va trebui să o lase din mână pentru a asimila partea de adevăr despre sine ingerată până atunci, în paginile parcurse. Nu este ușor să te expui în fața unei oglinzi sincere.

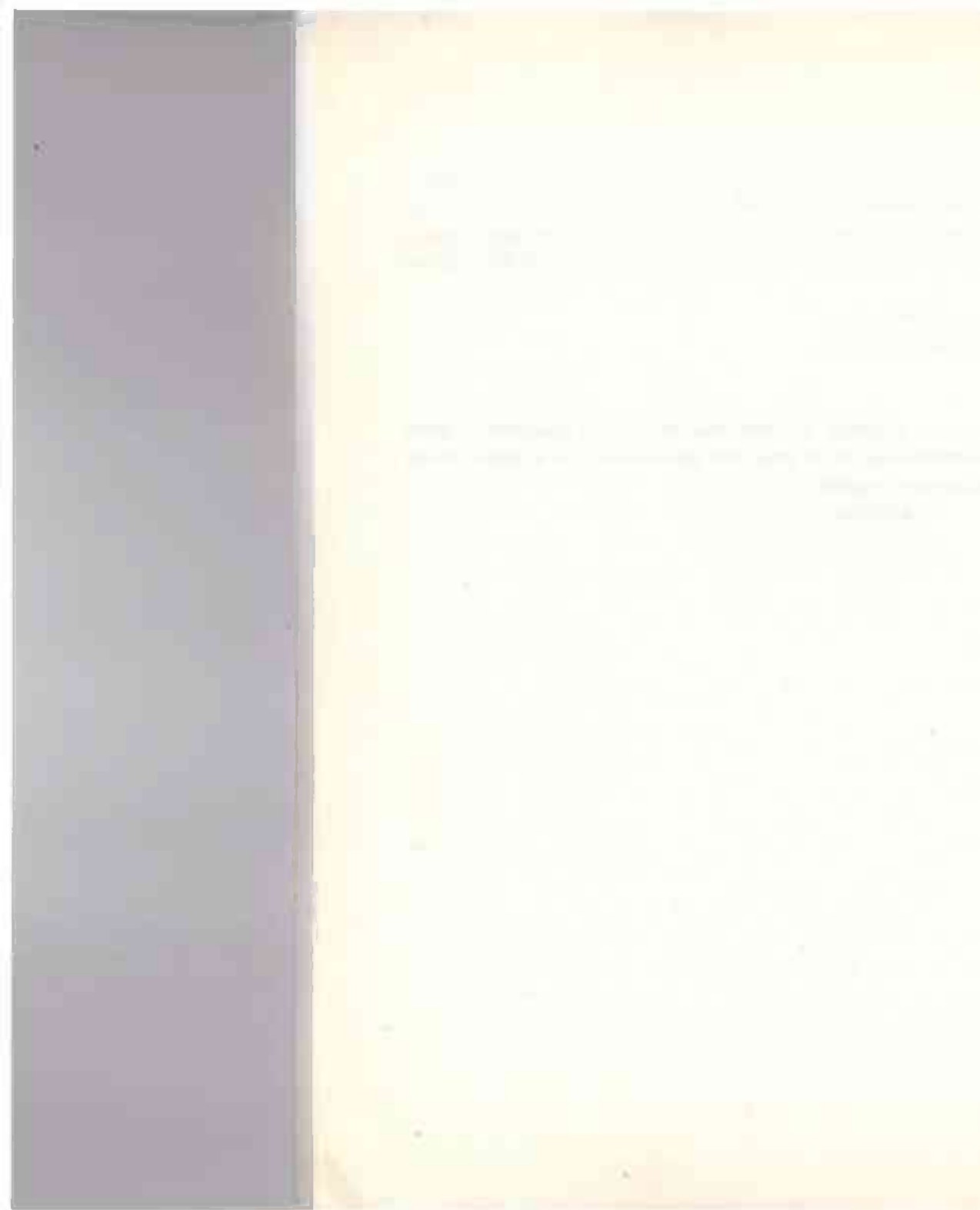
De întâlniri cu astfel de oameni are nevoie oricine: inco-mozi, pentru că îți arată, pentru a merge cu tine mai departe, partea ta vulnerabilă. Te gândești că dacă acest scriitor îți schimbă gândurile, îți schimbă și viața.

Veți observa pe tot parcursul cărții lupta dusă de psiholog cu agonia părinților care au copil cu autism, păstrându-și însă, în permanență, echilibrul interior și încrederea în metodele sale. Această carte are frumusețea eleganței unui spectacol al argumentației tehnice, logice, terapeutice și înțelepte.

Tudor Mitasov,
lector curs autism

— *Desenați un cerc! Marcați centrul cercului! În acest cerc desenați ce vă trece prin minte acum! Ce ar putea să fie? Cum s-ar intitula?*

— **AUTISM.**



GENIU ... „AUTIST” NU ESTE NICIODATĂ ADJECTIV

Eu mă uit la un pian și văd o grămadă de clape, niște pedale și o mare cutie din lemn. Dar Mozart, Beethoven, aceștia au văzut altceva. Pur și simplu, îl înțelegeau. Aceștia cântau pur și simplu. Trăiau muzica. În fapt, când asculți muzica lui Mozart sau muzica lui Beethoven sau muzica lui Bach, Handel, Béla Bartók, Erik Satie, asculți muzica unui adult cu autism.

Când citești poeziile sau povestirile lui Hans Christian Andersen, Mark Twain, Jane Austen, George Orwell, Simone Weil, Lewis Carroll, Franz Kafka, Sir Arthur Conan Doyle, Emily Dickinson, James Joyce și Isaac Asimov, te lași de fapt purtat în lumea fantastică a unui adult cu autism. Eu nu am nici talentul să pictez un tablou, nu știu nici să sculptez.

Când admiri însă sculpturile sau picturile lui Michelangelo Buonarroti și Leonardo Da Vinci, prețuiești perfecțiunea unui adult cu autism. Vincent Van Gogh a avut, de asemenea, autism – deși a fost mult timp pacientul unor instituții pentru cei cu tulburări psihiatrice, și-a tăiat o ureche chiar, acesta a realizat aproape nouă sute de lucrări de pictură și mult peste o mie de desene doar într-un deceniu.

Mai departe: când urmărești notele și discursurile lui Benjamin Franklin sau pe cele ale lui Thomas Jefferson sau pe cele ale lui Abraham Lincoln sau pe cele ale George Washington, ai atunci viziunea politică (și nu doar) a unui adult cu autism.

În ciuda percepției lor firave asupra lumii înconjurătoare, unele dintre persoanele cu autism sunt dotate în anumite domenii. Unii pot să cânte la un instrument melodii după ureche sau să realizeze un desen detaliat al unei clădiri pe care au

văzut-o o singură dată în viață, unii pot calcula mai rapid decât calculatorul, pot să spună dacă un număr foarte mare este prim; unii sunt adevărate enciclopedii ambulante în domeniile de care se simt atrași, unii sunt experți în limbi moarte. Dar vreodată o persoană cu autism nu va avea aptitudini combinate. În fine, unii au un nivel crescut al inteligenței, răsturnând teorii dedicate și vehiculate în manuale și tratate.

A urmat doar trei luni de școală. Un profesor i-a spus că este prea prost ca să învețe ceva și ar trebui să aleagă un domeniu în care ar putea să trăiască în virtutea personalității lui plăcute. La 12 ani lucra la căile ferate. Nu a făcut vreodată studii de matematică sau de fizică. Dar a fost un autodidact. Și își fixase un țel foarte ambițios: să scoată o invenție la fiecare șase luni – înainte să moară, avea peste o mie de invenții patentate în Statele Unite ale Americii. Practic, este imposibil să ne imaginăm vremurile noastre, lumea noastră (așa-zis) „nonautistă”, fără contribuția sa importantă la inventarea electricității și a becului cu filament, a centralei electrice, a fonografului, a telefonului, a camerei de filmat și a multor, multor altele. Numele lui: Thomas Edison, adult cu autism.

În anul 1905, existau sute de profesori renumiți pentru studierea Universului. Cu toate acestea, un funcționar în vârstă de 26 de ani, care se ocupa de fizică în timpul liber, a fost cel care a bulversat complet toate teoriile acceptate atunci ale fizicii și a schimbat lumea: Albert Einstein, adult cu autism. A fost un singuratic și a învățat greu să citească în primii ani ai vieții. Ulterior, acesta repeta obsesiv fraze și ținea prelegeri confuze, chiar și când era mai în vârstă.

Autismul nu este sinonim cu persoane izolate care trăiesc în lumea lor. Persoanele cu autism trăiesc în lumea noastră. Aptitudinile lor nu sunt decât simple forme de exprimare care se formează treptat pentru a compensa pe cât posibil lipsa metodelor verbale sau scrise de comunicare, cât și gestică lipsită de

înțeles. Supliciu! persoanelor cu autism (înalt-funcțional) nu pare să vină atât din pricina autismului, cât din neidentificarea lor cu valorile lumii „nonautiste” în care s-au născut.

Când studiezi opera lui Carl G. Jung, psihanalist, vizionar, afli de fapt preocupările unui adult cu autism. Sau ale altor savanți, precum Charles Darwin, care a revoluționat știința prin teoria evoluției speciilor și a selecției naturale. *„În fiecare specie – concluziona savantul – nu cel mai puternic supraviețuiește, nici cel mai inteligent, ci cel care se adaptează cel mai rapid la schimbare.”* A fost un singuratic în copilărie și era obsedat de colecții și de catalogări.

Sau Isaac Newton. Acesta era atât de adâncit în muncă încât uita să mănânce chiar și zile la rând. Era destul de violent cu pușinii săi prieteni și ținea cursuri în săli în care nu se mai afla nimeni în afară de el.

Sau Marie Curie și Nikola Tesla – și aceștia au avut autism. Sau filozofi, precum Socrate, Immanuel Kant, Samuel Beckett, Friedrich Nietzsche, Bertrand Russell, Jean-Paul Sartre, Ludwig Wittgenstein – și aceștia au avut autism.

Henry Ford nu a inventat automobilul: băiatul de fermier a transformat această invenție într-o schimbare care avea să aducă o contribuție extrem de importantă la dezvoltarea industriei automobilelor și care astfel a sprijinit crearea fabricilor moderne, schimbare care ne influențează viețile și astăzi. A avut de asemenea autism.

Iată o galerie de personalități fulminantă: compozitori, matematicieni, conducători de state, scriitori, actori, dramaturgi, oameni de știință – sunt oameni cu autism, de excepție, faimoși și geniali, care te inspiră și te încurajează. Lista acestor personalități care au reușit să își depășească condiția de persoană cu autism și au adus contribuții semnificative și au influențat lumea în care trăim, care așadar au îmbogățit lumea noastră „nonautistă”, agitată, grăbită, imorală, speriată, agresivă, aglomerată, distructivă, rămâne deschisă.

Oameni remarcabili sau persoane cu autism celebre? Oameni cu autism remarcabili sau persoane celebre cu tulburări psihiatrice? Variantele acestea sunt la fel de adevărate.

Există asemănări frapante care leagă tulburările produse de autism și creativitatea geniilor, dar nu înseamnă că toți cei care au autism, au și afinități extraordinare: au un alt fel de a vedea lucrurile, de a comunica și de a relaționa cu cei din jur – da! o parte dintre persoanele cu autism au și retard mintal, iar (cel mai adesea) asta nu se specifică. Sunt expuse extremele: fie autismul este o boală teribilă (eu o să repet până la epuizare că autismul nu este o boală) sau închisoare a sufletului chiar, fie autismul este asociat cu abilități uimitoare. Or, altele sunt lucrurile.

Dr. Leo Kanner este primul care a descris autismul ca fiind o „incapacitate de relaționare în mod obișnuit cu oameni și situații încă de la începutul vieții”, într-o scriere din anul 1943, numită „*Autistic Disturbances of Affective Contact*”. S-au făcut de atunci o serie de amănunțite cercetări și studii laborioase pretutindeni în lume – autismul prezintă de atunci niște rezultate neașteptate încă și pentru cercetători – descoperirile nu au dus însă și la elucidarea originii autismului. Cândva se credea că stilul parental și chiar comportamentul din timpul sarcinii, că o relație parentală deficitară, că vaccinurile (imunizarea) și chiar alimentația determină autismul. Aceste lucruri sunt acum, incontestabil, false (mituri).

Totuși, se știe că factorii de mediu și factorii genetici (ereditatea) joacă un rol major. Se știe că această tulburare este des întâlnită la gemenii identici: studii diferite au arătat că, dacă unul dintre gemenii identici are autism, atunci este o șansă ridicată (de 63-98%) ca și celălalt geamăn să manifeste autism. Se știe că pentru gemenii care nu sunt identici – numiți și fraternali sau dizigoți – probabilitatea este mult scăzută (între 0-10%) ca ambii gemeni să dezvolte autism. Se știe, în fine, că probabilitatea ca frații născuți în perioade diferite să fie afectați de autism este de aproximativ 3%. Iar ereditatea nu poate să fie negată nici în cadrul

extins al familiei: un copil care are un frate sau o soră afectată de autism riscă de zece ori mai mult să dezvolte aceeași deficiență, de trei ori mai mult dacă are un frate sau o soră vitregă cu autism, și de două ori dacă are un văr cu autism.

Se știe că, în mod obișnuit, copiii cu autism prezintă și alte aspecte comportamentale sau tulburări asociate, comorbidități precum epilepsie (convulsii), hiperactivitate, deficit de atenție, tulburări anxioase, tulburare depresivă, întârziere mintală, întârziere în dezvoltarea limbajului, tulburări de somn, patternuri alimentare anormale, crize de furie și agresivitate severe, chiar și comportament auto-agresiv. Epilepsia, în mod special, devine mai acută pe măsură ce copilul înaintază în vârstă.

Ursitoarele se poartă diferit cu geniile atunci când se nasc. Avem, pe de o parte, autismul. Avem, pe de altă parte, tulburările psihiatrice. Autismul nu înseamnă însă imaturitate, iar tulburările psihiatrice pot avea dimensiuni pozitive. Sunt, într-adevăr, la fel de împovărătoare precum ale persoanelor obișnuite. Dar modul cum aceștia au reușit să le înfrunte, realizând în același timp capodopere, teorii inovatoare sau mișcări politice importante, este o dovadă a faptului că autismul, respectiv tulburarea psihiatrică, nu trebuie privite ca pe o experiență care obligatoriu reduce din valoarea ființei umane.

Se știe că autismul, creativitatea și geniul au cauze genetice comune. În fapt, studiile arată că puține sunt (între 5-10%) persoanele cu autism care au „abilități de savanji”. Este, într-adevăr, fascinant să cunoști astfel de copii, dar majoritatea copiilor cu autism sunt normali, ca orice alt copil. Care sunt însă genele „vinovate” de autism? Care sunt genele genialității? Acestea nu sunt identificate, nu știm nici câte sunt. Factorii genetici sunt complecși și departe de a fi pe deplin cunoscuți. Avem încă multe lucruri de învățat, de clarificat, de înțeles, de resemnificat.

Autismul poate să fie determinat de interacțiuni multigenice sau de mutații spontane ale genelor. Deși simptomele din copilărie se pot diminua cu vârsta, autismul este o tulburare de termen lung. Persoanele cu autism au dificultăți în a stabili relații

cu cei din jur, iar acest lucru îi predispune și la marginalizare. Au fobii, dar nu conștientizează pericole reale. Unele dintre persoanele cu autism rămân sub îngrijire instituționalizată, iar multe rămân fără abilitatea de a vorbi. Puține sunt cele care, în urma unor programe structurate, dobândesc limbajul și anumite abilități sociale.

Aceste interese speciale se pot schimba pe parcursul vieții, fiind înlocuite de altele. Cum putem ști ce gândește și ce simte o persoană cu autism? Este nevoie să cunoaștem toate aspectele autismului, cu cele bune și (cât mai important) cu cele rele. Autismul este mai întâlnit în rândul băieților: patru sau cinci băieți la o fată au autism. Dar fetele cu autism sunt adesea afectate mai sever decât băieții și au un scor mai scăzut la testele de inteligență (IQ)! În fine, unele voci susțin chiar că există servicii secrete – în special cele americane – care folosesc capacitățile unor persoane cu autism, de exemplu, pentru descifrarea unor coduri!

NU SCAPI DE CEVA EVITÂNDU-L, CI NUMAI TRAVERSÂNDU-L

Copiii cu autism nu sunt atât de diferiți de ceilalți. Autismul nu își anunță prezența, lovește subtil și eficient, picătură cu picătură, nu se grăbește – autismul îl descoperi, nu când este prea târziu, dar îndeajuns de târziu. Pentru că simptomele autismului sunt mascate de abilitățile intelectuale, iar comportamentul acestora în societate pare mai repede unul capricios, sau și mai rău, lipsit de educație.

În psihologia clinică și în psihiatrie deopotrivă, autismul este un sindrom definit comportamental. Nu există un test clar pentru diagnosticarea sa. De obicei, părinții observă (în jurul vârstei de 2-3 ani) că fiul sau fiica lor nu se mai dezvoltă la fel ca ceilalți copii de vârsta lor. Copilul a avut până atunci o dezvoltare normală, dar la nivel psihic totul pare că s-a prăbușit. A început să vorbească binișor și ulterior a început să piardă achizițiile vocale, are o atitudine indiferentă, se comportă de parcă nu aude atunci când este strigat, nu privește în ochi, nu se joacă cu alți copii, este foarte tăcut sau dimpotrivă, plânge foarte des și mult, nici nu folosește gesturi pentru a-și face cunoscute dorințele, prezintă mișcări bizare, stereotipe (flutură mâinile, se leagănă, țopăie, merge pe vârfuri) și pare mai repede interesat – perioade mari de timp – mai mult de anumite părți ale jucăriilor decât de inițierea unui joc cu sens, iar comportamentul (agitația, refuzul de a colabora pentru anumite activități pe care i le propui și crizele de isterie) pare scăpat de sub controlul părinților.

Este foarte greu, pentru că simți cum îl pierzi. Te uiți zilnic la micuț și nu îți dai seama ce s-a întâmplat, dacă nu cumva ai

făcut tu ceva, dacă tu ai greșit sau s-a întâmplat altceva, dar nu știi ce anume, când și de ce. Îți dai seama că, puțin câte puțin, începi să îl pierzi și nu știi ce să faci ca să îi oprești căderea. Până unde va cădea? Părinții încep să se îngrijoreze și toate acestea îi silesc să se adreseze medicului, solicită evaluarea din partea unui specialist. Un medic poate să realizeze o examinare psihiatrică a sa, excluzând alte tulburări precum schizofrenia, mușenia selectivă (când copilul alege să nu vorbească, dar poate vorbi dacă vrea) sau retardul mintal, pentru a numi câteva. Alte teste verifică abilitățile de limbaj. Se instituie, în fapt, necesitatea pentru o evaluare globală a dezvoltării micuțului. Atunci când toate rezultatele testelor sunt coroborate, medicul poate pune un diagnostic corect.

Părinții primesc așadar lovitura diagnosticului: copilul are autism. Adică? Autismul afectează foarte des apariția și dezvoltarea limbajului, iar impactul este major în comunicare și în interacțiunea socială. Copilul cu autism prezintă comportament stereotip, repetitiv și ritualizat – alinaiază obsesiv lucruri (jucării, obiecte) sau are alte activități repetitive (se învârtă des în jurul propriei axe, deschide și închide continuu ușile) – dar și interes scăzut față de mediul în care trăiește, față de mamă, față de tată, față de frați. Persoanele cu autism pot visa cu ochii deschiși în mod constant sau, aparent, să nu fie conștienți de cei din preajmă. Cei mai mulți copii cu autism preferă să se joace singuri și îi tratează pe ceilalți oameni ca fiind simplu decor.

Cercetătorii fac eforturi neîntrerupte să depisteze cauzele exacte (originea) autismului. Unul dintre motivele din pricina cărora acestea sunt dificil de identificat este faptul că gravitatea afecțiunii și combinația de simptome diferă destul de mult de la o persoană la alta. Există un spectru de simptome pe care le au copiii cu autism și nu există o anume tipologie, care să fi fost întâlnită la toți. Pe scurt, doi copii cu același diagnostic de autism se comportă total diferit. În plus, nu au toți aceeași personalitate sau același temperament, nu înseamnă nici măcar că toți se manifestă în același mod. Mai îngrijorător: manifestările

clinice variază, în mod semnificativ, nu doar de la copil la copil, cât și la același copil în timp. Unele simptome pot fi să fie mai accentuate și mai intense la o anumită vârstă și pot varia ca severitate la altă vârstă, determinând tablouri clinice diferite, deși toate sunt expresii ale aceluiași spectru de tulburări (dedesubtul tuturor acestor aparențe, vei descoperi același pattern, aceleași caracteristici).

Autism? Impactul asupra vieții fiecăruia dintre părinți, individual, și chiar asupra relației lor, în familia lor, este devastator. Este cumplit, ți se pare nedrept! Ai senzația că nu poți să mergi mai departe, acolo se oprește totul, că nu ai cum, nu ai resursele, pur și simplu nu mai vezi niciun firicel de lumină. **Autism?** Negi și amâni ceea ce deja trebuie lucrat cu copilul, simți că cei din jurul tău nu te pot înțelege, că specialistul s-a înșelat. Respingi orice lucru care contrazice starea de fapt, catalogând-o drept aberații sau gândire nebună.

Autism? Simți o stare de gol interior, acest gol interior te apasă, nu te lasă să scoți la iveală resursele tale care parcă au dispărut brusc, lăsând locul neputinței, nemulțumirii, dezamăgirii, neîncrederii, disperării, furiei. Și încă peste toate, amânările – or, în autism, fiecare acțiune are o consecință, fiecare lipsă de acțiune are o consecință de asemenea (precum în viață). Copiii văd lumea altfel decât o vedem noi, adulții. Dar, autism? Autismul în sine este o lume tăcută și complet diferită. Cu o altă muzicalitate, cu o altă tentă (coloratură), cu un altfel de limbaj și cu o altă gândire.

Cum este să ai un copil cu autism? Din acest moment, ca părinte al unui copil cu autism te lovești, sufletește, de foarte multe lucruri. Dar acestea nu poți să le găsești în niciun material de specialitate, nici să le descrii, cuvintele nu sunt îndeajuns. Cuvintele sunt limitate. Sunt lucruri despre care nu afli în tratate, pe care le întâlnești doar în practică. Sunt frânturi din viața unui părinte cu copil diagnosticat cu autism. Dar nu dintr-o viață frântă.

Autism? Medicul recomandă elaborarea imediată a unui plan de intervenție, adecvat și individualizat. În afară însă de ajutorul acesta specializat, al unei echipe, familia este cea mai importantă verigă în recuperare și tratament. Or, după diagnostic, părinții trec prin violente stări de șoc – și există niște etape sau niște trepte de parcurs: negarea, transformarea, furia, resemnarea, negocierea, depresia – înainte de a ajunge la acceptare și la înțelegere, înainte de a putea lucra împreună cu cel mic, pentru recuperare. Este foarte important, pentru noi toți, să cunoaștem aceste frânturi (sunt trăiri și procese) interioare, pentru a identifica fiecare treaptă și să trecem prin acestea cât mai repede.

Așadar, prima treaptă este negarea. Negarea vine în două forme. Prima formă este cea mai răspândită: pur și simplu nu dorești să afli adevărul, pentru că ți-ar putea strica mica ta viață fericită – există niște domenii existențiale în care oamenii își doresc să se îmbunătățească, să fie împliniți (sănătate, relații, carieră) – or, autismul îi schimbă radical părintelui direcția drumului în viață. Această negare inocentă (tip: ignoranța este o binecuvântare) este îmbrățișată de atât de mulți părinți care cred că dacă lucrurile merg bine pentru ei, de ce să se mai complice cu adevărul? Acești părinți nu doresc să iasă de fapt din zona lor de confort. Chiar dacă de acum zona de confort este strivitoare, nu vor să știe pentru că acest diagnostic le pare imposibil sau este prea înfricoșător pentru ei (adevărul este că cei mai mulți oameni concep doar realitatea pe care o experimentează după cum o percep). Această formă de negare este însă cel mai ușor de depășit. Când lucrurile vor începe să meargă defectuos și deja dureros în lumea lor perfectă și mică, nu vor mai avea scuze să caute motivele pentru care lumea le-a fost destrămată. Nu mai există binecuvântare pentru ca ei să rămână ignoranți.

A doua formă de negare este mult mai ascunsă: numită și *negarea vinovăției*, este negarea celor care au beneficiat de pe urma iluziilor stării actuale. Acești părinți luptă activ împotriva

diagnosticului prin (auto)iluzionări și încă ridicarea unui zid în jurul lor – vor crea o negare plauzibilă, distanțându-se de realitatea acțiunilor sau inacțiunilor lor. În fine, agresiva apărare a iluziilor, le este prea teamă să trăiască în afara acestor iluzii. Și încearcă să o țină în loc, în ciuda tuturor evidențelor autismului.

Negarea și transformarea sunt, în fapt, un mecanism de apărare: nimănui nu îi place să admită că i se poate întâmpla lui, copilului, se prea poate să fie unicul lor copil. Este infinit mai ușor să negi sau să transformi adevărul decât să îl accepți. Este mai ușor să ascunzi decât să dezbați. Este mai ușor să te ascunzi sub cearșaf și să pretinzi că nu există niciun monstru.

Al doilea stagiu este furia. Furia este doar extensia lașă a tristeții. Când constăți că ai fost păcălit, vei reacționa violent și vei vrea să scapi. Această acțiune este ineficace în a aduce schimbările optimiste dorite (furia este de asemenea o reacție naturală și este de preferat să treci prin aceasta decât să o suprimi). Aflarea adevărului – autism? – furia reprezintă doar acoperirea faptului că ești rănit și te doare cumplit (durerea poate înșă scinda sufletul). Ne ascundem, încercând să ne punem o mască cu care să ne acoperim sufletul, suferința, tristețea, gândurile care ne străbat mintea, întrebările la care nu găsim răspuns. În fine, această etapă este cea mai scurtă, dar cu cea mai mare degajare de energie.

Nu știm ce să facem, nu știm cum să procedăm pentru a redeveni noi – a fi „noi înșine” – pentru a putea merge mai departe, pentru a deveni ceea ce, de fapt, suntem: acele ființe cu bune și cu rele, cu frumos și cu urât, cu dureri și cu nevoi, cu iubiri și cu dezamăgiri, cu fericiri și cu amintiri, cu vise și dorințe, ființe care își caută sensul și drumul în această efemeră existență. Părinții se confruntă adesea cu o mulțime de termeni precum autismul copilăriei, autism infantil timpuriu, tulburare dezintegrativă a copilăriei, tendințe autiste, elemente autiste, note autiste, tulburare de spectru autist, sindrom Rett, sindrom Asperger, autismul lui Kanner, tulburare pervazivă de dezvoltare (nespecificată) sau autism atipic. Unii părinți, în etapa lor de furie,

își canalizează energia către o intensă activitate de cercetare, de căutare, de adâncire.

A treia etapă este negocierea: după ce te-ai calmat, încerci să discuți cu oricine te ascultă, spunându-i tot ce se întâmplă. Unui psiholog, cel mai adesea.

Pentru că autismul se prezintă într-o varietate atât de mare de feluri – de la indivizi complet non-verbali până la cei cu comportament agresiv și dezorganizat – rezistă tratamentelor obișnuite. De fapt, nu există intervenții farmacologice (medicamente) care tratează autismul. Și doar diferite terapii (comportamentale) care ajută, dar niciuna nu vindecă. De fapt, acești copii, cu autism, rămân toată viața în spectru. Or, toată această încărcătură pune o mare presiune pe relația de cuplu și adesea părinții unui copil cu autism se separă definitiv, ceea ce afectează și mai mult tratamentul și recuperarea copilului, pentru care este nevoie de sprijin din partea întregii familii, de suportul apropiaților și de înțelegerea tuturor celor cu care copilul și părintele interacționează. În fine, terapia este de durată, cere timp, suport financiar, îndelung răbdare și perseverență, dar în lipsa terapiei, copilul cu autism nu ar avea șansa la o viață normală.

* * *

Caracterul copilului se formează în timpul mesei. Dă-ți timp să stai cu familia la masă, liniștiți – o componentă caracteristică de familie sănătoasă este faptul că cei din familia respectivă comunică și se ascultă. Cea mai mare greșală a părinților este că îi critică pe copii. Este ca o bombă chimică, îi distruge. În primii 3-5 ani se formează copilul și atunci este foarte important în ce mediu stă și cu ce programe pleacă mai departe în lume.

În ceea ce privește relațiile și oamenii care contează în viața ta, alocă-le timp și stai față în față de vorbă cu aceștia, fără elemente de distragere. Așa îți poți îmbunătăți relațiile. Și în terapie,

fără comunicare nu putem să ne cunoaștem unii pe alții. Și dacă nu ne cunoaștem unii pe alții, nu avem cum să ne pese unii de alții.

Dar ce face psihologul? Aduce valoare în viața oamenilor. Cum? Psihologul lucrează cu fiecare părinte în parte, particular. Nu privi în jurul tău, privește în tine! Și în fiecare om sunt cel puțin doi „oameni”: omul ideilor și omul simțirilor. Prin urmare, un aspect important în comunicare este abilitatea de a înmănuși, de a avea și de a exprima ceea ce simți, să îți cunoști aceste stări. Care sunt trăirile tale afective? Descoperi griji? Descoperi teamă? Descoperi mânie? Nu le lăsa să îți acapareze existența, nu răni pe alții cu ceea ce te doare pe tine. Vorbește-mi despre acestea! Așadar, pentru a ajuta copilul cu autism, este necesar să fie ajutați mai întâi părinții. Ajutorul vine prin consilierea psihologică.

Pentru ca întreg demersul să aibă însă rezultate, importante sunt decizia și intenția, motivația părintelui pentru a găsi o soluționare practică, concretă, dar simplă, a trăirilor lăuntrice și problemelor pe care le traversează, precum și la așteptările reale pe care le are față de acest demers. Ca părinte – știind că exprimându-ți simțirile, nu vei fi judecat sau mustrat – dacă nu ai luat decizii imediate, ferme, pentru a-l contracara, autismul nu renunță.

Capacitatea de a învăța este una dintre cele mai importante calități în evoluție. Există două moduri în care poți să devii mai învățat. Primul este să înveți din propria experiență de viață, din chiar durerea și tristețea ta. Iar al doilea, să stai în preajma oamenilor care au reușit deja acolo unde tu acum doar țiintești (află cum au făcut alții și ce soluții au găsit). Beneficiile suplimentare le poate aduce, prin urmare, participarea părintelui la un grup-suport. Un grup-suport este format din oameni cu interese și experiențe asemănătoare: părinți ai căror copil are autism.

Ca părinte al unui copil cu autism te simți pierdut, ai nevoie să te agăți de ceva. Negocierea este cea mai istovitoare etapă: ține minte că vei întâlni în acel grup-suport și părinți

care se află la primul stadiu de negare – în acest fel, nu încerci practic să „trezești” oamenii, cât doar cauți ajutor. Cauți îndrumare sau îți structurezi propria ta căutare a adevărului. Știi clar că este ceva culpabil. Știi că nu te mai poți întoarce la ignoranță. Fără claritate nu poți înainta. Fără claritate, aluneci, și astfel ajungi la următorul stadiu minat: depresia. Acum, că ai ajuns la toată lumea și nimic nu pare că se întâmplă, se instalează depresia. Este cel mai dureros stadiu și totodată cel mai greu de depășit.

Într-un grup-suport întâlnești oameni care au traversat sau care trec prin circumstanțe similare cu tine, împărtășesc lucruri care le-au făcut, pe care le pot face acum. Și continuă să se îmbunătățească, să învețe, să fie din ce în ce mai buni, își păstrează echilibrul. Sunt părinții care fac diferența. Prin urmare, pot face mai mult decât doar să empatizeze cu tine: pot înțelege efectiv prin ce treci și îți pot preveni sentimentul că ești singur în ceea ce ți se întâmplă, dar neoprindu-se vreodată din a învăța și din a se pregăti.

Cei care fac parte dintr-un atare grup îți oferă unul altuia diferite tipuri de susținere (psihologică, afectivă, practică) pe o temă caracteristică pentru toți membrii grupului (autismul). Susținerea poate lua forma de a oferi și evalua informații relevante, de a relata experiențe personale, de a asculta și de a accepta experiențele celorlalți, de a furniza o înțelegere plină de simpatie și de a stabili o rețea de comunicare. După ce le ascuți poveștile, ai încrederea că și tu poți ajunge acolo unde sunt aceștia, cu condiția să nu renunți, să înduri și să înveți din greșeli (nu poți avea experiențe bune fără unele rele).

Un astfel de grup-suport este un loc excelent pentru a găsi abordări practice și a (re)descoperi resurse interioare, de a obține o altă viziune despre propria persoană și despre propria viață chiar, dincolo de circumstanțe și de starea mintală. Așa te vei forța să gândești, să te gândești la ce îți dorești și la ce îți place, așa vei atrage oportunități, care să te ajute să îți deschidă drumul spre împlinirea obiectivelor (sau țințelor) propuse.

Este un loc excelent unde, ca psiholog, îl întâlnesc pe celălalt. Te întâlnesc pe tine. Părintele unui copil cu autism. Și vorbim. Las tuturor timp pentru exprimare, îi ghidez empatic printr-o succesiune de întrebări inspirată de răspunsurile lor – evit însă transformarea întâlnirii într-un interogatoriu – alternez întrebările cu reformulările, folosesc pauza ca mijloc de stimulare a răspunsului și ascult cu atenție. Ascultatul este un mod minunat de a învăța. Și mi-am făcut un obicei: când întâlnesc un om remarcabil, un om cu reușite, un părinte care face diferența, îi acord recunoștință, prețuiesc înțelepciunea lui, conștientizez cât de mult a muncit pentru asta, îi respect valoarea, frumusețea. Pot să spun că am și râs în timp ce îi ascultam. Oamenii aceștia îmbină adesea seriozitatea cu umorul.

Greutatea înțelepciunii unui om este dată de modul în care gândește, valorile acumulate și modul în care trăiește (toate se reflectă în stilul său de viață). Îmi dau seama de greutatea sa, de unicitatea sa, încerc să îl descopăr, să văd ce este diferit la acesta, ce pot să asimilez, ce pot să învăț. Și ce anume i-a adus acolo unde sunt acum? Faptul că nu au renunțat. Ce au aceștia în comun? Foarte, foarte multe eșecuri. Ce i-a dus mai departe? Și-au asumat controlul vieții lor, nu mai învinovățesc pe alții pentru ce nu le-a ieșit lor bine în viață, își asumă și bune și rele. Care este cea mai importantă calitate a acestor oameni? Optimismul. Optimismul dus la extrem chiar (cu cât ești mai optimist, cu atât poți ridica mai mulți oameni). Ce mai au aceștia în comun? Au valori morale înalte. Sunt corecți, cinstiți, se bazează pe încredere. Dar ce este cel mai minunat la acești oameni, oamenii aceștia sunt focusați pe familie și au relații armonioase cu cei dragi. Sunt părinți excepționali și parteneri excepționali, daruri excepționale pentru mine și care îmi transformă viața zilnic.

LA DRUM LUNG SE PLEACĂ CU PAȘI MICI

Oamenii vin la psiholog pentru că au nevoie de îndrumare de specialitate pentru a traversa niște situații existențiale, pe care singuri nu le pot gestiona eficient în acea perioadă a vieții lor, fie pentru că ceva le scapă sau nu știu de unde să înceapă, fie pentru că le este greu să se confrunte singuri cu o anumită situație și au nevoie de suport. Așadar, psihologul îi ajută pe acești oameni să treacă dintr-o parte în alta. Cum face asta? Devenind o punte: fiind persoana care înțelege unde ești și unde vrei să ajungi. Mulți cred că această călătorie (o călătorie lăuntrică) este imposibilă, din pricina distanței prea mari.

Părintele al cărui copil este diagnosticat cu autism vine la psiholog ca să vorbească despre autism, nu despre toată viața lui. Autismul îl apasă, autismul îl macină în interior. Simte că în acel moment are nevoie să cunoască mai multe, să obțină alte rezultate sau alte răspunsuri pentru situațiile și chiar stările de șoc prin care trece.

În autism, fiecare clipă contează, fiecare clipă este extrem de prețioasă. În viață, nu știi ce îți aduce următoarea clipă: acum erai fericit și încrezător, iar în clipa următoare ai căzut în abisul disperării și deznădejdiei.

Autismul nu vine cu preaviz – așa cum vin toate dramele mari din viețile noastre – doar deschide hăul și sfărâmă întreg viitorul pe care părinții l-au clădit până atunci pentru copilul lor considerat normal, viitorul firesc în care au crezut. Punctual, pe această situație sau tematică, părintele primește din partea psihologului (și a echipei din care face parte psihologul) un demers necesar – și acest demers se numește consiliere psihologică. Consilierea psihologică este o formă de intervenție psiho-

logică care se adresează părinților aflați așadar în situații pe care aceștia le gândesc și le trăiesc ca fiind fără ieșire sau fără soluționare. Aceste situații, putem să le spunem de criză, sunt resimțite de către părinți ca un fel de sfârșit, de neputință, de blocare în adaptarea la viața de zi cu zi.

Intervenția psihologică presupune un număr de întâlniri cu o durată, frecvență și un timp, stabilite împreună cu psihologul. Durata și frecvența întâlnirilor sunt stabilite în funcție de impactul pe care diagnosticul cu autism îl are asupra părintelui care apelează la acest demers.

Mai întâi trebuie să recunoaștem că avem și ne încercăm numeroase și diferite trăiri afective. Prin urmare, trebuie să recunoști față de tine însuși că ceva se întâmplă în tine, lăuntric. Mulți oameni nu știu ceea ce sunt și atunci când încep să aibă anumite afecte sau stări, le neagă, le ascund în loc să le înțeleagă. Așadar, după ce ai recunoscut afectul sau starea, al doilea pas este verbalizarea a ceea ce simți: mă simt trist, mă simt deprimat, mă simt bucuros sau orice alt sentiment, să fii capabil să verbalizezi ceea ce simți, aici și acum. **Cine nu vorbește despre suferința sa sau despre amărăciunea sa nu se va elibera vreodată de asemenea stări sau asemenea încărcături emoționale.**

Autismul îi surprinde pe părinți total nepregătiți și tocmai ignoranța lor, lipsa de informații concrete, clare, simple, practice, le alimentează și teama și neîncrederea și nesiguranța în viitorul lor și chiar al copilului deopotrivă. Acel moment în care au aflat diagnosticul copilului (copilul are autism) este un moment de răscruce, un moment spinos care le-a schimbat pentru totdeauna viața. Nimic din ceea ce faci nu poate schimba trecutul, dar la psiholog înveți – în contextul acestor viitoare întâlniri – că tot ceea ce faci poate schimba viitorul.

În contextul acestor viitoare întâlniri părintele are însă posibilitatea de a discuta mai înainte despre propriile gânduri, despre frici, despre temeri, despre întrebări existențiale care îl preocupă, despre aspecte pe care le consideră intime și greu de discutat cu cei din jurul său. Prin urmare, consilierea psihologică (ca de

altfel toate intervențiile psihologice) este un demers care presupune atât confidențialitate, cât și respectul față de aspectele intime, extrem de personale care sunt discutate în timpul întâlnirilor.

În cadrul acestor întâlniri, ca psiholog, sunt interesat ca prin aceste discuții să înțeleg mai înainte la celălalt stilul său de viață. Asta deoarece îmi propun cunoașterea și aplicarea unor tehnici proiective, instrumente psihologice menite să ducă la conștientizarea și acceptarea diagnosticului de autism, de către părinții care are un copil cu autism. Ultimul stadiu este acceptarea: în acest punct ai acceptat cruzimea adevărului și începi să implementezi măsuri active, faci următorii pași necesari, pregătindu-te pentru noul status. Dar până la acest punct, momentul acceptării, este o cale de străbătut. Pentru unii mai lungă, pentru unii mai scurtă. Unii rătăcesc și nu întrevăd un capăt al drumului. Unii caută scurtături.

Despre autism, informația este foarte confuză, sunt multe surse, sunt câteva curente (sau orientări sau abordări sau terapii) care se urmează, dar nu sunt concluzii, nimeni nu vorbește de rezultate palpabile. Cert este că, în autism, importantă este vârsta în care se intervine, cu cât mai repede cu atât mai bine (consecințele amănărilor sunt imense). Doar să gândești (optimist chiar) la ce îți dorești, rezultatele nu or să vină, dacă nu ești dispus să și muncești în direcția dorită. Ne dorim, cu toții, să avem în viață un drum drept pe care să îl urmărim (drumul cunoscut este cel mai scurt). Drumul, în autism, nu este însă unul simplu, niciodată cel mai scurt – nu există scurtături – ci unul care pune la grea și îndelungă încercare.

Când ai un copil diferit, cu nevoi speciale, devii un părinte diferit, cu nevoi speciale. Consumul emoțional este foarte puternic.

* * *

Care este visul tău? Pacea mondială? Să elimini foametea? Să scapi lumea de toate plăgile? Sunt vise meritoase. Înainte de a rezolva problemele lumii, ce ar fi să începem cu noi? Putem ajuta orfanii, putem ajuta copii care sunt infirmi, putem ajuta săraci, dar primul pas în a ajuta lumea este să te ajuți pe tine.

Cea mai mare realizare a unui om – nu există nimic în omidă care să ne arate că va deveni fluture – cea mai grandioasă realizare a unui om este să te „naști” încă o dată: adică, să te crezi tu pe tine! Cum să devin un fluture dintr-o omidă? Prin ceea ce în psihologie numim dezvoltare personală. Dar asta presupune mai întâi să te confrunți cu tine însuși.

Unul dintre exerciții, în cadrul primelor întâlniri, este despre valori și despre lucrurile pe care le prețuim cu adevărat. Le ofer celor din grupul astfel format o listă în care sunt trecute zeci de asemenea valori și le cer să le elimine pe rând până când ajung fiecare la cea mai importantă valoare pe care o au în viață. Fac apoi un sondaj ca să verificăm care este această cea mai importantă valoare. Responsabilitatea este valoarea cea mai comună. Mă gândesc atunci că oricine prețuiește responsabilitatea și a fi responsabil mai presus de orice, este responsabil mai întâi de viața sa.

Și astfel afli că lucrurile pentru care te simți responsabil, pe acelea le faci bine. Deși nu putem controla complet circumstanțele sau împrejurările nu depind mereu de noi, deși nu putem controla complet rezultatele, suntem responsabili de deciziile pe care le luăm. Ce poți controla? Cum gândești, ce înveți, ce mănânci, ce exerciții faci, și așa mai departe. Ce poți influența? Să îi influențezi pe alții – fie direct, fie anonim, fie discret, fie misterios, fie elegant, fie brutal – în direcția pe care o dorești tu, prin vorbe, prin fapte. Ce nu poți nici controla și nici influența? Vremea, cutremurele, trecutul, și așa mai departe. Dar, indiferent de complexitatea situației prin care treci, un singur lucru rămâne important: atitudinea. Însăși atitudinea ta.

Într-un alt exercițiu, în cadrul aceluiași prime întâlniri, îi invit pe cei din grup să rostească fiecare cu voce tare după

mine: vreau – nu vreau, pot – nu pot, știu – nu știu, înțeleg – nu înțeleg, fac – nu fac, eu, eu, eu. Și este momentul în care îmi îndrept degetul arătător către mine, același lucru cerându-le și celorlalți prezenți: eu, tot eu, tot eu, tot eu – adică tu. Toate puterile sunt în tine, tu poți face nimic și totul, stă în responsabilitatea ta să faci nimic sau totul.

Psihologia înseamnă, în primul rând, responsabilitate, atitudine și dezvoltare personală. Dezvoltare personală înseamnă creștere, să devii mai bun în ceea ce faci, un om mai bun din toate punctele de vedere, din toate aspectele și toate palierele vieții tale. Mai ales a mea, ca psiholog, dar mai important: ca ființă conștientă de sine și de ceilalți. Nu poți să oferi ceea ce nu ai, ceea ce tu nu conștii. Nu poți să fii o punte dacă tu nu cunoști drumul. Ai, ca psiholog, această responsabilitate. Uriașă. Te datorezi oamenilor, părinților care vin la tine cu un copil cu autism, să fii cinstit în demersul lor. Nu trebuie să vorbești despre lucruri pe care nu le-ai trăit sau nu le-ai traversat sau în care nu crezi. Doar apoi poți susține că îți „ajui aproapele”.

Atâta vreme cât nu ai însă foamea de transformare și de creștere continuă, rămâi plafonat la nivelul cunoștințelor „împrumutate” din ceea ce alții îți impun, alții îți decid limitele, granițele. Drept urmare, trăiești prin acești alții, niciodată prin tine, pentru tine. Libertatea ta se rezumă la „închisoarea” minții lor și la programele prin care ai fost educat.

Acum că știm că suntem responsabili, ce vom face? Ce putem face mai bine? Spre ce te îndrepți? Nu ai nicio putere asupra locului de unde vii, dar ai putere deplină asupra direcției în care te îndrepți. Într-o dimineață te vei uita în oglindă și vei constata că ai îmbătrânit zece ani. Se pare că din zece în zece ani oamenii trăiesc o asemenea experiență, își analizează viața. Da. Din când în când trebuie să ne oprim și să ne analizăm viața. Fii tu cu tine „aproapele” cel mai dificil, și vei deveni cel mai eficient psiholog cu „aproapele” (copilul cu autism este cel mai eficient psiholog cu părintele).

Viața merge mai departe, indiferentă. Practic, drumul care ne stă în față, ca și orice alt lucru din viața noastră – ziua pe care o avem, viața pe care o trăim – depinde în mare măsură de ceea ce alegem să facem și suntem la fel de liber precum opțiunile noastre ne permit. Cu cât ai mai multe opțiuni, cu atât ești mai liber. Dar când ai o asemenea experiență – fie un copil diagnosticat cu autism sau o boală galopantă și agresivă, implacabilă, fie ai tu o traumă sau o pierdere care te marchează foarte puternic – există viața de dinainte și viața de după: totul se transformă în acord cu noua realitate, multe planuri de viață se prăbușesc.

Ca psiholog, îmi propun să am cu părintele întâlniri motivaționale, de dezvoltare și atitudine personală: adică, lucrez focalizat pe calități, pe ceea ce este bun, optimism și frumos, căutând soluții de evoluție lăuntrică și nu de ameliorare sau diminuare a simptomelor autismului – de acestea se ocupă alți (psiho)terapeuți din echipă. Acceptarea este primul mare câștig și doar de acolo, mai departe, părintele începe să ia lucrurile în pași mici, din etapă în etapă, cu un pic de știință și cu un pic de inspirație, alături de propriul copil cu autism.

Să accepți înseamnă să faci o incursiune în timp, în tine însuși – practic, să ai răbdare cu tine însuși și să ai încredere. Ca psiholog, prin urmare, îmi propun învățarea optimismului, autocunoașterea, evoluția, asceza, transformarea, metamorfoza. În fine, consilierea psihologică este un spațiu deschis tuturor celor interesați (și) de dezvoltarea personală, care vor să treacă la următorul nivel în viața lor (nivelul tău este întotdeauna egal cu responsabilitatea și cu atitudinea ta). Evident că nu toate lucrurile pe care le voi spune și le vom lucra sunt neapărat obiective sau reprezintă adevărul absolut. Este un demers atipic. Tratez subiectul din punctul meu de vedere, ca psiholog. Iar părerea mea, personală, se poate schimba de mai multe ori, de-a lungul vieții.

În această lume nimic nu poate să fie sigur, cu excepția morții și a schimbării. Acestea ne sunt garantate: toate lucrurile

sunt supuse morții, toate lucrurile sunt supuse schimbării. Schimbarea este singura constantă din viață. În autism, izbânda copilului merge cel mai adesea mână în mână cu sacrificiul părintelui – este o decizie dinamică, o decizie înspăimântătoare – dar nu devenim părinte-terapeut peste noapte, nu devenim războinici peste noapte (una este să studiezi războaiele și alta este să duci o viață de războinic). Dezvoltarea personală, schimbarea aceasta, evoluția sau creșterea este un proces, adică presupune un anume timp în care lucrezi cu tine însuși. Adică nu poți să te trezești și să ai controlul complet, fără să și plătim un preț pentru a deveni mai buni.

Un preț plătim și pentru involuție. Involuția este de asemenea o schimbare, regresivă însă, astfel că prețul este mult mai ridicat și ascuns în chiar zona de confort, iar consecințele sale sunt morbide („gratuit” este cel mai scump preț). În fine, involuția începe cu plafonarea.

Victoria, într-o luptă, nu ține de noroc. Ține de cum te-ai antrenat în timp de pace. Iar lupta se învață doar luptând. În luptă, arăți doar cum te-ai antrenat.

Dezvoltarea personală nu ține de noroc. Ține de alegere. Investiția în tine, în dezvoltarea ta, în antrenamentul tău așadar, este cea mai bună investiție. Eu te invit să lupți.

Și nu există „secrete”. Luptă! Și vei supraviețui! Acum, nu presupune că aceste teorii sunt adevărate sau false, nu te plânge că acestea nu funcționează – nu judeca drumul pe care nu ai mers vreodată – nu te obose foarte mult să mă critici sau să mă desființezi, îți irosești timp prețios și riști să te abați de la scopul real: acela de a înțelege ceva. Chiar și (sau, mai important) despre tine! Ești liber să alegi, dar niciodată nu vei scăpa de consecințele alegerilor tale.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Ce este cel mai important pentru tine să faci? Ce îți

dorești cu adevărat? Dacă ai avea o baghetă magică, ce ai cere să ai? Cum vrei să fie viața ta?

Trecutul nu îl mai poți schimba. Dar viitorul este mereu în alegerea ta. Ia o foaie de hârtie și așterne pe aceasta felul în care vrei să arate viața ta, în mod ideal. Scrie acolo tot ce îți poate dori un om – pur și simplu, așa cum îți imaginezi tu că poate să fie o viață perfectă. Este indicat să faci asta din instinct, spontan, fără un plan prestabilit, fără să fii îndrumat de către cineva. Și dacă tot visezi, te invit să ai acolo vise mărețe.

Cred că poți avea și vise mărunte. Oricine poate visa, dar trebuie doar să ne alegem mărimea. Presupun că dacă ai vise mărunte, vei face lucruri mărunte. Dar dacă ai vise mărețe – de multe ori auzim însă în jur, la alții și chiar la cei mai apropiați, cât este de greu și ce efort, câtă sudoare înseamnă toate acestea, iar toate aceste văicăreli ne fac și pe noi să ne abandonăm visele, să nu mai îndrăznim să visăm chiar – mă gândesc că, așadar, dacă ai vise mărețe, vei face lucruri mărețe. Și te îndemn să te întinzi cu visele, visele tale, dincolo de zona ta de confort.

Acum, când ai terminat, este foarte clar că ai în fața ta un drum. Este harta unei vieți ideale, foarte vie, așternută negru pe alb.

Să faci. Să ai. Să fii. Păstrează această foaie, nu o arunca, vom tot zăbovi asupra celor așternute acolo. Nu contează de unde vii, ci încotro te îndrepti, așadar. În fapt, acesta este muntele pe care trebuie să urcăm.

Este departe capătul drumului? Pentru cei mai mulți. Pentru cei puțini, este aproape, dar mai ales acum nimic nu se obține fără dăruire și sacrificii.

* * *

Ce este important pentru tine? Vrei realizări mari? Trebuie să fii dispus să suferi. Și când simți că nu mai poți, trebuie să mai rezști încă puțin.

Cu cine petreci timpul? Cine îți influențează viața? Ești media celor mai influenți oameni din viața ta. Așadar, cine ți-a influențat viața în ultimul an, în ultimele șase luni, în ultima lună, în ultima săptămână? Dar ieri? Știi care sunt însă prioritățile în viața ta? Care au fost prioritățile tale în ultimul an, în ultimele șase luni, în ultimele două luni, în ultima lună? Dar ieri – ieri, care au fost prioritățile tale? Care este scopul tău azi?

Cât timp poți să supraviețuiești cu ce ai economisit până acum, dacă nu ai mai avea cum să muncești? Ce vezi în viitor pentru tine? Lucrurile pe care ți le-ai propus sunt importante pentru tine sau sunt importante pentru altcineva? Încerci să trăiești după sistemul de valori ale altor persoane sau trăiești după sistemul tău de valori?

Întotdeauna ai de ales. Chiar și când viața te dărâmă, chiar fiind căzut cu fața în noroiul existențial, întoarce-te pe spate, pentru că doar dacă privești în sus te vei putea ridica sus. Alege să te ridici. Suntem chiar suma alegerilor noastre.

Ne putem crea viitorul doar prin alegerile din prezent. Și în autism, „mai târziu” devine întotdeauna „prea târziu” (abilitarea principală a majorității oamenilor este de a pierde timpul). Diferența între cine ești și cine ai vrea să fii este ceea ce faci. Dar prin ceea ce faci astăzi, nu mâine, schimbi viitorul copilului cu autism.

În spatele unei alegeri stă însă ascunsă o intenție, o motivație (tindem să îi judecăm pe alții după faptele lor, iar pe noi înșine după intenții). Care este metoda prin care te motivezi? Prin frică sau prin dorință? Avem așadar două metode prin care ne motivăm: prin frica de pierdere sau prin dorința de a câștiga (unii copii învață la școală ca să nu cadă la examen, nu învață ca să ia note mari – nota bună este cea care îi ajută să treacă clasa; unii copii învață pentru notele mari ca să fie chemați în fața clasei, să fie aplaudați și lăudați).

S-a născut într-o cabană din lemn, într-o familie modestă de fermieri, din părinți aproape analfabeți. Când avea 7 ani, părinții au pierdut toate proprietățile și au fost dați afară din

casa lor. Avea 9 ani când mama sa a murit. A fost nevoit să muncească de mic, din greu la fermele vecinilor, pentru a-și sprijini familia. Dar atunci când își termina munca, mergea pe jos câțiva kilometri până la școală, pentru a învăța să citească, să scrie și să facă calcule aritmetice. Nu a putut să meargă mereu la școală, astfel că educația formală pe care a primit-o a fost una sporadică, de un an de zile, în total.

Avea 19 ani când și-a pierdut sora mai mare, care a avut grijă de el de când le-au murit mama și până când tatăl lor s-a recăsătorit. Mama lui vitregă l-a îndemnat să citească (cărțile sunt în fapt trepte: când le citești, mergi în sus). A lucrat, în fine, și ca tăietor de lemne, a construit garduri feroviare, a fost vânzător și șef de poștă.

La 22 de ani a eșuat în afaceri – deși economia înflorea în regiune, magazinul pe care l-a cumpărat pe credit a dat faliment.

Nu se putea înscrie la învățământul superior de drept pentru că nu avea educație formală. Și a început să studieze, de unul singur: a fost toată viața un autodidact pasionat și înfometat de învățătură. A regretat toată viața faptul că nu a beneficiat decât de foarte puțină educație formală, de aceea s-a autoeducat și a fost un cititor pasionat, devorând și învățând din orice carte pe care o putea obține, studiind singur de la matematică, la literatură și drept.

La 23 de ani, a pierdut cursa pentru un post în legislatură. La 24 de ani, declara din nou faliment și timp de șaptesprezece ani are datorii. A candidat din nou la 25 de ani și a obținut un mandat de patru ani în legislatură, ca membru al unui partid. Aici și-a câștigat o reputație de politician capabil și cinstit. La 26 de ani, îi moare iubita și este zdrobit de durere.

A fost admis în avocatură la 27 de ani și a devenit un avocat de succes, fiind celebru pentru istețimea sa. La 29 de ani a fost învins în cursa pentru nominalizarea ca purtător de cuvânt al legislativului de stat.

La 33 de ani, s-a căsătorit cu fiica unei familii înstărite, deținătoare de sclavi. Și-a pierdut trei fii (din cei patru pe care

(au avut): au murit de tineri, la vârstele de 4 ani, de 12 ani, respectiv de 18 ani, astfel că amândoi părinții au suferit de depresie.

La 34 de ani a candidat pentru Congres și este înfrânt. La 37 de ani a obținut un mandat de doi ani în Congres – în timpul acestui mandat din Congres, are primul eșec important din cariera sa de politician: și-a pierdut mare parte din sprijinul politic, pentru că a pledat împotriva războiului și a criticat dur dominația de glorie militară a președintelui de atunci. La 39 de ani, candidează din nou pentru Congres și din nou a pierdut. La 40 de ani, a fost respins pentru un post de comisar în agenția federală a terenurilor din domeniul public.

S-a retras din politică pentru a se dedica, în următorii douăsprezece ani, meseriei de avocat. A devenit un avocat faimos.

A revenit în politică la 45 de ani, pentru a lupta împotriva extinderii sclaviei și împotriva divizării națiunii. La 46 de ani, candidează și pierde alegerile pentru un loc în senat. La 47 de ani, învins în alegerile pentru postul de vicepreședinte. La 49 de ani, s-a înscris din nou în cursa pentru senat și din nou a pierdut alegerile. A atras totuși, prin discursurile sale, atenția întregii națiuni. Și a fost ulterior propus pentru chiar funcția de președinte. Era apreciat atât pentru convingerile sale politice, cât și datorită corectitudinii și integrității sale.

La 51 de ani, candidează și a fost ales al șaisprezecelea președinte al Statelor Unite ale Americii. Mai mult încă: la 55 de ani, a fost ales președinte și pentru al doilea mandat. Numele lui: Abraham Lincoln, adult cu autism.

„Merg încet, dar niciodată nu merg înapoi”, spunea Abraham Lincoln. Este ceva magic în visele mărețe: ne împiedică să înnebunim. Și felul în care ne petrecem zilele este, desigur, felul în care ne petrecem viața.

Cât ești de îndârjit și cât de mult te bucuri de viață, ca părinte, alături de copilul tău cu autism și învățând de la o persoană cu autism despre iscusința de a trăi? Nu mai aștepta minuni, ci fă tu să se întâmple acele minuni. În general, nu reușești

din prima, dar primești feedback-ul și te modifizi. Acționezi, greșești, îți înveți lecția, corectezi și iar acționezi și așa te perfecționezi. Acest demers, al acceptării, în care faci alegeri – uneori inspirate, uneori catastrofale – pentru tine și deopotrivă pentru ceilalți, respectiv copilul cu autism, va conduce până la urmă la palpabile rezultate optimiste. Aceste rezultate optimiste îți vor reitera acțiunile și vor aduce de la sine alte asemenea rezultate optimiste. Acționând îți crește și încrederea în tine, crește și vitalitatea. Devii din ce în ce mai hotărât.

Este posibil să fii și fericit și trist în același timp. În autism, fericirea vine și din progresul copilului. Continuați-vă drumul, aveți ceva special, aveți o voce, aveți o poveste. Ceilalți vor începe să vadă strălucirea din ochii tăi și, mai ales, atitudinea – adică: încredere, siguranță, entuziasm, căldură, optimism. Acum te vor întreba ce s-a întâmplat cu tine, iar între cei care altădată nu doreau să audă evidența diagnosticului, îl negau și îl transformau, sunt oameni care doresc să afle povestea voastră, și care se prea poate că le va schimba viața. Aceasta este, în ultima instanță, poziția unde cu toții ar trebui să fim.

* * *

Avem nevoi fizice, avem și nevoi emoționale – avem nevoie de o mamă și de un tată care să ne iubească, să ne protejeze, să ne ofere ceea ce avem trebuință.

La psiholog apelează părinți, singuri sau cu copii, adulți singuri, dar și cupluri. Copiii – cu sau fără autism – sunt, de regulă, aduși la psiholog de către părinți și, de fiecare dată, constat că problemele copiilor sunt, de fapt, problemele părinților. Una dintre tehnicile pe care le folosim în practică este metafora și poveștile. Ca atare, iată încă o metaforă în acest sens. Un copil este asemenea unui copac, familia este ca vremea în jurul copacului. Copacul niciodată nu poate influența vremea, vremea însă influențează copacul.

O altă greșeală pe care o fac oamenii: nu identifică clar și corect problema pe care o au. În cazul în care copilul are tulburări de comportament, trebuie să vezi ce generează comportamentul, cum reacționezi tu când copilul are acele comportamente nedorite. Și să lucrezi pe asta. Un comportament nedorit nu se va repeta dacă nu este încurajat de către părinte sau de către cineva din mediul copilului. Copiii știu cel mai bine să copieze din comportamentul părinților.

Opțiuni am avut până când ne-am hotărât să facem un copil. După ce am făcut un copil, nu prea mai avem opțiuni decât să fim părinți. Dar ce fel de părinți? Să fim părinți înseamnă să facem tot ce este necesar, tot ce ne stă în putință să facem din copilul nostru un adult liber și independent. Ca să faci din copil un adult liber și independent, trebuie să îi oferi posibilitatea la educație continuă. În fine, și dacă a primit diagnosticul cu autism, și dacă nu îl are, copilul tău trebuie să fie parte dintr-o grupă de asemenea formare, să se joace în parc cu copiii (consider că trebuie să faci orice pentru a-i facilita dezvoltarea pe toate palierele).

Nu pune însă pe umerii copilului visele tale neîmplinite. Cei care nu pot sărbători și nu se pot bucura de viață, au probleme și în alte zone din viața lor. Sunt probleme în lăuntrul lor. Nu copilul cu autism este neapărat problema.

Țiți viu sau doar respiri? Să mori nu este nimic, înspăimântător este să nu trăiești. Stai uneori și te uiți la cum a curs viața ta până acum și ai nevoie să schimbi ceva: poate este modul în care tu gândești? Gândirea? Da, gândirea. Calitatea gândului îți determină calitatea vieții. Cu cât este mai clar, mai profund, mai curat, mai complex, cu atât viața ta este mai clară, mai curată, mai calitativă. Calitatea gândurilor determină calitatea acțiunilor și a deciziilor tale. Așadar, cea mai importantă resursă pe care o avem este gândirea.

Devenim ceea ce gândim toată ziua, așadar. Cei care gândesc sunt cei care previzionează consecințele. „Observă-i pe toți oamenii – pe tine cel mai mult!”, ne invită Benjamin Franklin,

adultul cu autism. Începe prin a da atenție evenimentelor din jurul tău și conștientizează felul cum (re)acționezi la aceste experiențe. Evenimentele exterioare care ne deranjează cel mai mult sunt precum niște hărți care ne ghidează spre descoperirea propriilor noastre zbateri lăuntrice.

FIECARE GÂND ÎMI CREEAZĂ VIITORUL

Încep întîlnirea cu o întrebare: câți dintre cei din grup cunosc măcar o persoană mohorâtă, negativistă, pesimistă? Toți ridică mîna.

Urmează și alte întrebări: cât depinde de noi să fim fericiți sau cât depinde de alții sau cât depinde de hazard? Avem fiecare vise (dorințe), se prea poate că ne dorim fiecare să atingem niște ținte. Dar ce faci ca să le atingi? Ce ai făcut azi pentru visul tău?

Ca psiholog, unele dintre aspectele pe care mă concentrez sînt, în fapt, elemente care completează mozaicul vieții fiecăruia: gândire, atitudine, acțiune, rezultate, relații. Pe scurt: stilul de viață. Stilul de viață este o oglindă. Oglinda care îți reflectă atitudinea și sistemul de valori. Presupune modul în care alegi să îți trăiești viața și, totodată, înțelegerea diferenței dintre stările morbide ale vieții (pesimism, deznădejde, îndoială, teamă, indiferență, ură, mînie, invidie, gelozie, răzbunare, falsitate, egoism) și stările înălțătoare lăuntrici (optimism, inspirație, împlinire, bucurie, seninătate). Prin urmare, consilierea psihologică este focalizată pe prezent și pe viitor. De investigarea trecutului, mergînd apoi către momentul prezent, se ocupă psihoterapia.

Părințele unui copil cu autism nu are nevoie de psihoterapie. Psihoterapia nu se ocupă cu schimbarea vieții omului, ci îl ajută să înțeleagă la un nivel mai profund, psihologic, cum și de ce trăiește (la nivel înconștient chiar) așa cum este acum, în prezent. Psihologia pozitivă, în schimb, pune pur și simplu punct trecutului, asumă viața așa cum este (autismul persistă oricum, cu bune și cu rele) și pune accentul pe descălușarea și valorificarea potențialului uman, prin însușirea unei

gândiri optimiste și a unei atitudini optimiste, constructive, oferindu-i astfel părintelui perspectiva unui prezent continuu, în care se simte împlinit, fericit, în care poate chiar trăi starea de flux.

Ziua de ieri a trecut, iar ziua de mâine încă nu a venit. Avem, aşadar, doar ziua de astăzi. Acum, pentru a înțelege posibilitatea unei schimbări (în conștiința umană) este nevoie de o gândire pătrunzătoare și de o imaginație fără limite. Imaginația (a visa) este necesară pentru a vizualiza posibilitățile, iar o gândire pătrunzătoare este necesară pentru a cântări și a raționa abordarea. Sunt multe moduri de a aborda schimbarea. Dar, odată ajuns la psiholog, ești deja parte în această ecuație a schimbării, fie că ești sau nu de acord cu suportul terapeutic – psiholog, părinte, copil cu autism, suntem niște variabile într-o ecuație în care suma reprezintă întocmai descătușarea și valorizarea potențialului uman – chiar dacă nu crezi în posibilitatea unui progres, ești în căutarea a „ceva”!

* * *

Ești acolo unde îți sunt gândurile. Poți să aștepti să te gândești la o viață mai bună, iar la finele zilei și în fiecare nouă dimineață să găsești mereu scuze și explicații, sau poți să îți ridici mânecele și să începi prin a-ți imagina cum ar putea să fie viața dacă străbați provocările. În ambele situații, totul începe cu un simplu proces de gândire. Iar lucru acesta se poate controla. Pentru că tu decizi la ce să te gândești. Îndrăznește și asigură-te, prin urmare, că gândurile tale sunt acolo unde vrei să fi.

Atât gândirea optimistă, cât și gândirea pesimistă, fac parte din stările psihologice naturale ale omului. În funcție de stare, înclin să privesc lucrurile în bine sau în rău, dar trebuie să fiu conștient de efectul acestor perspective. Aplic în acest demers un joc psihologic, metaforic: propun doi voluntari din grupul-suport, cărora le cer să iasă pentru câteva momente afară din

în încăperea, perioadă în care împreună cu cei rămași schimbăm locul scaunelor și chiar locurile fiecăruia. În continuare, ies din încăperea și îl leg la ochi pe unul dintre cei doi voluntari. Apoi mă întorc cu aceștia în cameră și le cer să se așeze fiecare pe scaunul lui, fără alte indicații. Or, decorul fiind schimbat, cel legat la ochi nu își va nimeri scaunul, pentru că nu vede și nici nu bănuiește modificările. În schimb, celălalt voluntar observă schimbările – deși în încăperea sunt aceleași elemente, dar nu mai este ce a fost – și, adaptându-se din mers la noua realitate, va accepta în cunoștință de cauză, sigur, unul dintre cele două scaune libere.

Rezultatele spun o poveste interesantă despre cum gândesc, dar și despre cum a fost programat acel om. Atunci când sunt puși în fața unui obstacol neașteptat sau întâmpină o problemă spinoasă, mare parte dintre oameni aleg să se cufunde într-o stare de deznădejde și să se plângă de gravitatea situației. Or, nu poți trăi o viață optimistă dacă ai o gândire pesimistă. Oamenii care au o gândire pesimistă doar se vaită, blamează pe unul sau pe altul pentru dezamăgirile lor și nu acționează, rămân ancorați la trecut, aducând cu sine amărăciune și iluzia neputinței, își irosesc timpul lor și pe al altora („legat la ochi” este starea sau stagiul de negare: „nu vreau să văd” sau „nu vreau să accept” sau „nu am nicio problemă”). În schimb, indiferent de ce crize existențiale întâmpină, oamenii care au o gândire optimistă caută cum să le rezolve și nu că ar fi o situație imposibilă.

Unii spun că oamenii care au o gândire optimistă nu sunt realiști, că sunt visători. Și totuși, chiar dacă au mai înainte numeroase eșecuri, până la urmă reușesc, pentru că aceștia chiar cred cu tărie că există soluții și nu încetează așadar să încerce. Încearcă multe căi, pentru că știu sigur că se poate. O gândire optimistă mobilizează resursele interioare, oferă eficiență, satisfacție, reușite, sentimentul de împlinire personală – se uită la ce este bun și la ce este rău în orice lucru, dar se concentrează la ce este

bun și constructiv, indiferent cât de dezastruoasă ar fi situația. În orice lucru găsesc ceva bun acolo.

Marea aventură, totul începe cu gândirea. Optimistă. Cum poți să dobândești un mod de gândire optimistă? Important este ca în primul rând să conștientizezi ce mod de gândire folosești de obicei, în viața de zi cu zi, dar mai ales atunci când întâmpini un obstacol. Următorul pas ar fi să te fixezi pe aspectele optimiste ale limbajului tău, al modului în care comunică, al modului în care te vezi și te abordezi pe tine însuși, dar și a modului în care comunică cu ceilalți și îi abordezi. Un alt pas este acela de a descoperi aspectele care sunt punctele tale tari, care stau la baza descoperirii propriului optimism, a modalității optimiste de a funcționa. Și cred că, dincolo de toate acestea, dincolo de conștientizare, dincolo de a vedea cum te raportezi la tine însuși, cum te raportezi la ceilalți, exercițiul și disciplina sunt cele care fixează un nou mod de a aborda și traversa viața, un nou stil de viață.

Urmăresc câteva puncte, câteva calități, care cred că sunt importante la oricare nivel: *empatia, integritatea, loialitatea, etica muncii, eficiența, comunicarea, disciplina, credința, recunoștința*.

Aceste calități nu se pot obține imediat, doar pentru că așa ai decis, simpla gândire optimistă nu este suficientă pentru a rezolva instant toate problemele, cât trebuie să și lucrezi asupra lor, pentru a fi ceea ce vrei să fii. Dacă lucrezi zi de zi pe aceste calități, atunci o să observi schimbarea, evoluția.

Gândirea optimistă este, în primul rând, o atitudine care te ajută să te folosești la maximum de resursele tale interioare. Prin faptul că gândești optimist, nu îți mai impui singur limite. Iar acest lucru este foarte important. Majoritatea oamenilor frustrați și nemulțumiți sunt în această situație, pentru că singuri se mențin acolo. Dau vina pe tot felul de factori externi, în loc să se gândească la cum ar putea să își soluționeze problema: pur și simplu, se opresc și se concentrează pe bariere, pe acei factori externi pe care îi tot acuză că sunt responsabili pentru nereușitele lor – doar pentru a se consola și scuza astfel pentru calea care au

Deja, chiar și pasivitatea – în loc să se concentreze pe soluția problemei, adică pe semintele gândirii lor. Pe scurt, psihologia pozitivă te ajută să îți focalizezi gândurile pe soluție, pe rezultate, și elimină starea psihologică de scuză.

Realizează că dacă ai timp să te plângi de ceva, ai timp și să faci ceva pentru asta. Nu ai libertate financiară? Ce ai făcut azi ca să îți câștigi existența? Pune-ți deoparte 10% din ce câștigi. Poți începe mai întâi cu 1% până când îți formezi un obicei și crești treptat.

* * *

Există în fiecare o aspirație către înălțime. Dar pentru a clădi înalt trebuie mai înainte să sapi adânc. Adânc în tine însuși.

Este foarte important pentru orice om să ajungă să se cunoască pe sine însuși. Facilitez acest lucru cu ajutorul unor tehnici specifice psihoterapiei și psihologiei, a unor abordări practice din psihologie, pe care le împărtășesc (elemente din psihologia proiectivă, din psihologia pozitivă, din terapia existențială, din terapia experiențială, din terapia szondiană, din analiza tranzacțională, din programarea neuro-lingvistică, și așa mai departe). În timp, aplicând aceste exerciții psihologice sau instrumente, fiecare dintre membrii grupului-suport ajunge să conștientizeze cât mai multe lucruri despre sine însuși și astfel poate să descopere unde anume mai are de lucrat sau în care direcție mai are să își dezvolte anumite părți ale personalității sale. Or, toate sunt determinate de felul în care gândești.

Tot ce faci, ce spui și ce nu spui, promovează o imagine despre tine. Ca psiholog, lucrez cu oamenii și asta este o mare responsabilitate, pentru că noi, psihologii, influențăm – dar întrebarea este: cum influențăm, constructiv sau distructiv? Eu nu lucrez direct cu copilul diagnosticat cu autism, pentru că odată ajuns acasă, se prea poate ca acesta să nu mai beneficieze în continuare de un program structurat. Eu lucrez împreună cu părintele al cărui copil a fost diagnosticat cu autism, pentru ca

părintele (de obicei, mama; marele absent este tatăl) să mențină și acasă acel program adaptat nivelului de dezvoltare și nevoilor copilului lor.

Sunt niște nivele de înțelegere. Este nivelul de cunoștințe: aceste lucruri pe care eu le voi menționa, tu le știi deja. O să vorbesc despre lucruri de care poate că ai mai auzit înainte. Așadar, cunoștințele sunt deja ale tale, le dobândești. Al doilea nivel este nivelul înțelegerii: a înțelege înseamnă pur și simplu că știi ce trebuie să faci cu aceste lucruri. Mulți dintre oameni au un nivel de cunoștințe, un nivel de înțelegere, dar există un al treilea nivel care face ca visele (dorințele) unora să devină și realitate. Iar acesta este nivelul aplicării.

Dacă ești foarte bolnav și mergi la doctor, iar doctorul recomandă că trebuie să urmezi un timp un anume tratament, strict, de acum știi acest lucru. Doar această cunoaștere te va face însă bine? Te va face sănătos? Nu. Dacă pastila rămâne neatinsă, stă în cutiuță, cutiuța pe dulap, și tu nu urmezi tratamentul acesta, nu te va ajuta, nu te va face vreodată sănătos. Doar aplicarea cunoștințelor medicale te vor face cel mai probabil sănătos. Știu, prin urmare, că ar trebui să fac ceva, dar dacă nu sunt în stare să aplic acele principii, nu se va întâmpla nimic pentru mine. În momentul când înțelegem această diferență de atitudine – diferența dintre a lăsa recuperarea copilului doar în grija sau în sarcina echipei din care face parte psihologul și a te avânta, a te implica personal, total adâncit, alături de echipă, continuând cantitativ și calitativ munca acestora – este primul pas pe muntele pe care trebuie să urcăm.

Am așternut și am organizat totul în așa fel încât, urmărindu-mă, să te simți ca și cum ai fi prezent la asemenea întâlniri cu psihologul. Și îți voi da foarte multe „medicamente”. Indiferent de motivul pentru care ai ales să mă urmărești, dacă vei urma și tu recomandările sau exercițiile, în mod progresiv, după cum le propun, la finalul acestor întâlniri vei fi început deja să îți schimbi viața. Acceptă provocarea și, înainte de a măsura normalitatea sau ciudățenia celor expuse, te rog, ia-ți un timp pentru

tau. Nu este neapărat să ai un copil diagnosticat cu autism. La psiholog, lucrezi cu tine însuși.

Un psiholog sau un terapeut este ca o oglindă pentru clienții lui. Îndemnul meu este acela de a exersa cu un apropiat sau cu un membru al familiei, iar cu cât sunteți mai mulți – unul dintre voi vor lua pastilele, unii le vor pune pe masă – formați astfel propriul vostru grup-suport. Și beneficiile sunt, prin urmare, suplimentare. Doar pentru cei care însă vor lua medicamentele, visele vor deveni realitate.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Acum, trasează o linie orizontală, undeva către partea de sus a foii. O linie care pornește din partea stângă și se oprește undeva, către dreapta. Privește cu atenție această linie, gândește-te la această linie și marchează prin două linii mici verticale, începutul și sfârșitul – ce îți spune?

Pe orice cruce sunt două numere: data nașterii și data morții, iar între numerele acelea este trecută o liniuță. Nu este atât de important primul număr. Nu este atât de important nici al doilea număr. Dar tot ceea ce este important este ce cuprinde liniuța aceasta, pentru că în liniuța aceasta se desfășoară istoria vieții unui om. Este „linia vieții” sau „drumul vieții”. Viața fiecăruia dintre noi, incluzându-mă și pe mine.

Timpul nu te sfătuiește, nu te ajută, nu te amână. Timpul există doar pentru a-ți marca începutul și sfârșitul. Așadar, în partea stângă, prima linie verticală este momentul în care ne-am născut. Deasupra sau dedesubtul acestei linii, după cum dorești, poți trece chiar ziua ta de naștere. Mai departe, parcurgem etapele firești ale dezvoltării fizice și psihice deopotrivă (copilăria, adolescența, tinerețea) și la un anumit moment, ne găsim „aici și acum” (pe linia ta, marchează o altă linie verticală, ceva mai îndepărtat sau către mijloc – da! este momentul prezent și poți trece această dată). Dispunem de o perioadă de timp limitată și

nedefinită, ar putea să fie vorba de o sută de ani, dar și de mult, mult mai puțin. O sută de ani par să fie o perioadă îndelungată, asta dacă privești înainte. Timpul ni se scurge însă cu o viteză uimitoare. Ce ar spune copilul care ai fost despre adultul care ești? Ce spune adultul care ești despre bătrânul care vei ajunge? Ce ar spune bătrânul care vei ajunge despre viață, nepoților săi?

Există un timp al jocului. Și există un joc al timpului. Cât timp ți-a mai rămas? Cât timp crezi că ți-a mai rămas? Avem doar impresia că avem timp. Pentru că timpul trece exact cât o pocnitură dintre degete, s-a scurs, viața este atât de frumoasă, deși imprevizibilă și uneori foarte grea, merită trăită din plin, cu optimism.

Am ales să vă împărtășesc câte ceva din viziunea mea asupra autismului, asupra responsabilității, asupra atitudinii și a dezvoltării personale în special. Aștern aceste rânduri pentru că am întrebări, nu pentru că am răspunsuri. Aștern pentru că întrebările creează răspunsurile. Îmi doresc să ating nivelul de o sută de ani – sunt adeptul îmbătrânirii demne, frumoase, pe cât se poate mai plină de vitalitate, iar pentru atunci îmi propun să împărtășesc mai mult din ce am învățat, lucruri folositoare, optimiste, constructive. Aștern pentru că îmi pasă ce răspunsuri și ce alegeri îmi influențează viața. Aștern aceste rânduri pentru că viața nu ține așadar la nesfârșit.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Prin inspir și prin expir refaci de mai multe ori traseul dintre momentul nașterii, momentul prezent și momentul inevitabil al sfârșitului. Nu contează viteza cu care trece timpul, ci mai degrabă cât de înțelept folosim acest interval. Tu știi cum vrei să folosești timpul tău? Adică, care sunt (să le spun doar) cele trei obiective importante în viața ta? Care sunt (să le spun doar) cele trei obiective importante legate de sănătate, de relații și de carieră? Care sunt (să le spun doar) cele trei obiective importante legate de familia ta, de dezvoltarea copilului tău, de dezvoltarea partenerului tău?

Zâmbește. Privește acum la această perioadă, traseul dintre punctele două linii: este viața ta de când te-ai născut și până în acest moment, aici și acum. Desigur că fiecare dintre noi am traversat o serie de evenimente, mai mult sau mai puțin fericite, care ne-au împlinit personal, mai mult sau mai puțin. Fiecare are istoria sa de viață, cu dramele sale. Refaci acum doar acest traseu, între momentul nașterii și momentul prezent pe inspir și pe expir, de mai multe ori. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește.

Privește și gândește-te la toată această perioadă: ce trece în tine? Amânările și alegerile, reușitele și eșecurile sunt înscrise în acest traseu. Retrăiește și trăiește acum toată această perioadă, cât și cea dintre momentul nașterii și momentul inevitabil al sfârșitului. În această perioadă limitată și nedefinită suntem puși în fața unor situații sau experiențe în care simțim incertitudine, instabilitate, greutate în a găsi o cale stabilă și solidă pe care să o urmăm, stări greu de gestionat, care uneori ne sunt din ce în ce mai greu de suportat. Ne dorim mai mult tot timpul (în momentul în care îți fixezi un obiectiv, automat te obligi pe tine să te gândești la ceva mai mareț decât ai în acel moment).

Simțim că ne-am abătut însă destul de mult de la drumul nostru inițial, că rătăcim într-o existență în care parcă nu ne mai găsim nici sensul și nici locul. Nu știm ce să facem cu toate acele trăiri care ne răvășesc launtru și care ne împiedică să ne adaptăm, să alegem, să ne urmăm calea așa cum am visat, așa cum ne-am dorit.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește.

* * *

Autismul. Putem să îi negăm prezența, putem încerca să ne ascundem de autism, putem să ne mințim în legătură cu autismul,

dar în final nu putem schimba evidența. Te vei găsi, ca părinte, într-o perioadă îngrozitoare.

Fiecare profesie are trucuri. Lucrez, ca psiholog, pe „dru-mul vieții”, desenat de către părinte: îi cer acum să privească această linie și să marcheze printr-o linie verticală momentul în care a aflat diagnosticul cu autism. Mai departe, vom lucra împreună doar pe această perioadă: traseul dintre momentul aflării diagnosticului cu autism și momentul prezent. Prin urmare, întrebările curg firesc. Cum ai reacționat în momentul în care ți s-a spus că copilul are autism? Ce știai despre autism? Ce ți s-a spus despre autism? Ce reacție ai avut față de tine? Ce reacție ai avut față de partener?

Primul impuls este să te plângi: de ce a trebuit să ți se întâmple asta tocmai ție. Este greu să nu te adâncești în amărăciune, șocul inițial se transformă curând în autocritică și învinovățire. Or, nimic din ce faci în îngrijirea sau creșterea copilului nu are legătură cu diagnosticul de autism al copilului tău. Multe gânduri sfâșietoare îți trec însă prin minte, iar această reacție este foarte naturală, până la un punct totuși. Este inutil să lași sentimentele de vinovăție sau frustrările să îți invadeze mintea și bucuria de a fi părinte. Deși nu se cunosc cauzele exacte ale apariției acestei afecțiuni înspăimântătoare pentru părinți, în mod cert acestea nu au legătură cu modul în care alegi să îți îngrijești copilul. Și revin: studiile sugerează că factorii declanșatori ai autismului sunt de natură genetică, biologică sau neurologică. Așadar, nimic din ce faci sau nu faci în îngrijirea, disciplinarea și educarea copilului nu poate să fie cauză a acestei tulburări.

Autismul pune la încercare relațiile de familie. Cum a perceput familia, apropiatii? Cine a fost primul care a luat cunoștință? Ce ai simțit? Este important să clarificăm sentimentul, o analiză mai atentă a sentimentului pentru a vedea ce este în spatele acestuia (dacă ne gândim la tristețe, să vedem de ce suntem triști). Cum a simțit familia în această etapă a vieții? Să mai facem un pas și să vedem ce faci aici – suntem încă în problemă – cum a schimbat copilul cu autism dinamica familiei? Cum ți-ai asumat

responsabilitățile? Ai făcut ceva? În care direcție ne orientăm? Ce decizii ai luat în acest moment? De ce ai luat deciziile pe care le-ai luat? Trebuie să luăm decizii? Te-a influențat cineva? Cum s-a integrat copilul cu autism în familie? Cum s-a integrat familia și apropiații la copilul cu autism?

Să mai facem un pas – suntem încă în problemă – aici ce s-a întâmplat? Cum ți-a schimbat autismul viața socială? Fiecare dintre noi avem temeri și frustrări care ne țin pe loc. Tu ce faci ca să le depășești? Te lași condus sau înfrânt de acestea? Să mai facem un pas și suntem în momentul prezent – autismul a rămas – unde ești acum? Cum este viața ta?

Ce este în tine? Pentru că ceea ce este în tine va ieși afară. Dacă avem o portocală și o strângem, o strivim, ce obținem? Suc de portocale. De ce? Pentru că asta este în portocală. Dar despre tine, când cineva te strânge – nu fizic, dar emoțional – ce iese din tine? Teamă? Mânie? Dragoste? Înțelegere? Este important să explicăm natura și dinamica afectelor. Pe măsură ce cauți să înțelegi un anume afect, ai putea găsi adevăratul factor cauzator, rămanța acestuia (dacă te simți trist și îți dai seama că atunci când plouă îți amintești de tatăl tău sau de mama ta sau îți amintește ceva din copilărie care a fost trist, tu în fapt re trăiești această experiență).

Până la acceptarea diagnosticului de autism este așadar important să ne acceptăm mai înainte afectele. Să acceptăm faptul că ceea ce simțim lăuntric, stările acestea nu sunt nici bune, nici rele, cât efectiv ne înțarcă. Da. Avem afecte și trebuie să învățăm cum să le identificăm. Nu suntem persoane bune sau rele din pricina acestor stări pe care le avem, dar este important să învățăm cum să recunoaștem afectele, să exprimăm afectele, să clarificăm afectele, să le explicăm și să le acceptăm – abia atunci comunicarea este mai ușoară.

* * *

Atitudinea este totul? Nu. Atitudinea nu este totul, dar este începutul. O atitudine optimistă ar trebui să ducă la o gândire optimistă care să ducă la rezultate dorite. Și atunci, da, rezultatele să fie ziditoare, constructive.

Discuțiile psihologului trebuie să se desfășoare cu fiecare părinte în parte. De asemenea, discuțiile se pot axa pe gestionarea resurselor. Cum gestionezi resursele materiale? Dar pe cele afective? Cum folosești recompensele? În familie sau pe stradă, și cum impui limitele? Dacă copilul are crize pe stradă ce faci? Te gândești la ce spun ceilalți sau ești ferm și nu cedezi? Ce contează acum mai mult: plânsul copilului sau ce cred ceilalți? Îi iei în brațe cu riscul de a-i întări comportamentul?

Orice ce ți se întâmplă, se poate întâmpla tuturor. Singura diferență constă în modul nostru de abordare sau de evaluare a lucrurilor care ni se întâmplă. Evaluarea ta personală este cea care îți generează atitudinea individuală. Atitudinea este cea care îți determină cantitatea și calitatea acțiunii tale. Această acțiune îți influențează rezultatele finale și echilibrate, iar rezultatele generează stilul de viață pe care îl duci. Rezultatele și stilul de viață sunt așadar efectele – circumstanțele pe care le moștenești, dar gândirea ta personală, atitudinea și acțiunea sunt cauzele supreme ale efectelor. Ca să schimbăm efectele trebuie să schimbăm cauzele. Or, cei mai mulți oameni blamează efectele, dar continuă să susțină cauzele.

Nu atât evenimentele care ni se întâmplă determină calitatea vieții noastre, cât modul în care tratăm aceste evenimente: acționezi sau reacționezi? Nu cumva vezi doar partea pesimistă a lucrurilor? Nu cumva te complaci în această stare în care, de fapt, tu îți plângi de milă (dorind să primești compasiunea celorlalți)? Cât te frământă pentru copilul tău cu autism și cât plângi, mai degrabă, pentru sfârșirea viitorului din viața ta?

Întrebările și discuțiile vor aduce limpezire în ceea ce simți și în ceea ce fac membrii familiei. Vor putea să se raporteze diferit la ceea ce li se întâmplă, vor putea să fie mai adaptați din

punct de vedere social. Astfel, viața lor va fi tot mai asemănătoare cu cea a celorlalți.

... instructaj:

la o foaie albă de hârtie, în mijlocul căreia desenează un punct negru. Și dă-o cuiva din grupul-suport, întreabă-l ce vede.

Unii vor spune, normal, că văd un punct negru sau un punct negru foarte gros. Alții vor spune, normal, că văd o pată neagră. În fapt, vezi pe ceea ce ești concentrat să vezi: au văzut majoritatea doar un punct și se prea poate că nimeni nu a observat o coală mare de hârtie! Pe de o parte, acesta este modul în care noi judecăm un om, după „defecțiunile” sale minore. Pe de altă parte, întocmai este și cu atitudinea: dacă ai o problemă cu care te confrunți, doar asta vezi, problema este punctul tău negru, foarte gros.

Te gândești la toate problemele pe care le ai – sunt mari într-un moment. Nu lăsa ca descurajarea să te impresioneze. Poți să te adâncești în suferință și să te gândești la aspectele pesimiste ale problemei sau poți învăța din toate acestea, descoperind beneficiul sau lecția pe care ți-o oferă problema respectivă. Acest lucru este valabil atât pentru frustrare, furie, deprimare, cât și pentru bucurie, entuziasm, încredere. Care este diferența dintre a controla sau a te lăsa controlat de acestea? Se cheamă conștientizare.

Conștientizare și informare, despre asta este vorba. Tragediile sau crizele existențiale fac viața mai grea – da! viața este uneori foarte grea – dar niciodată fără speranță.

Odată situația conștientizată – da! copilul are autism – ceea ce nu trebuie să uităm este că avem întotdeauna posibilitatea de a alege. Poți vedea situațiile ca având un impact devastator asupra vieții tale, devenind astfel descurajat și depresiv. Sau poți considera că fiecare experiență aparent devastatoare din viața ta este, în realitate, o provocare sau o oportunitate: ceva din care poți învăța, ceva care te poate ajuta să te dezvolți. Și, părinte

fiind, cu cât conștientizezi și accepți mai repede evidența, cu atât mai benefic este pentru copilul tău cu autism.

Da. Ai un copil cu nevoi speciale, dar nu ești o victimă. Trebuie să cauți să îți iubești în continuare viața. Nu contează câți prieteni ai, contează unde sunt atunci când ai nevoie.

Da. Este extrem de sfâșietor când ești sau când rămâi singur (mamele rămân adesea singure cu toate aceste uriașe probleme) și nu știi ce să faci, încotro să pornești. Dar este mult mai puțin dureros decât să renunți și să nu ai vreodată șansa de a lupta? Fiecare nouă zi înseamnă o nouă șansă. Dar cum îți trăiești acum viața? De ce faci azi ceea ce faci? La ce îți folosește? Ai avut o zi grea? În comparație cu cine? Ce faci zilnic? Ești tu proprietarul vieții tale sau doar îți închiriezi propria viață, plătind cu anii tăi? Știi cum va arăta viitorul tău? Unii știu. Unii însă, oricât s-ar gândi nu găsesc ce ar putea puncta când li se adresează asemenea întrebări. Cel mai adesea amânăm și criticăm tocmai pentru că ceea ce trebuie făcut necesită schimbare. Iată un lucru dificil: trebuie să faci schimbarea înainte să obții reușitele – acesta este un lucru foarte vital. Or, majoritatea oamenilor ar vrea să aibă întâi reușitele, apoi să se schimbe.

Ceea ce faci zilnic se reflectă în rezultatele tale. Schimbarea cere sacrificii, sudoare, disciplină, îndelung răbdare. Și doare, doare pentru că schimbarea cere să ieși din zona de confort în care te complaci, zonă prin care ți-ai stabilit deja propriile limite existențiale. Când spun zona de confort, mă refer la obiceiurile pe care le practici în fiecare zi, în care ai devenit atât de înrădăcinat. Mă refer la toate lucrurile care te distrag de la ce este cu adevărat important în viața ta și a copilului cu autism, lucruri care te defocalizează. Mă refer la tot ceea ce știi, la ceea ce îți place, la ceea ce ai mai încercat, la ceea ce ai mai experimentat. Mă refer la credințele pe care le ai și de care se prea poate că te agăți în scuze tale. Schimbarea doare pentru că, indiferent care sunt circumstanțele, cere mai ales fapte grăitoare în afara zonei de confort. Creștem doar părăsind zona de confort.

Și este un lucru excelent. Ușor de zis, minunat de făcut. Fă-o tu primul! Orice schimbare vei face în viața ta, schimbarea începe cu un singur lucru: o decizie! Pentru a ajunge sau nu la reușite, ai de ales: faci ceea ce trebuie sau nu faci ceea ce trebuie. Pentru a ajunge la reușite acum sau pentru a ajunge la reușite altădată, ai de ales: să faci acum sau să amâni ceea ce trebuie să faci acum pentru altădată. Izbândeale și eșecurile, stilul de viață pe care îl ai, totul se bazează doar pe deciziile pe care le iei. Pentru mulți oameni, viața se desfășoară ca rezultat al neluării unei decizii: își continuă viețile acceptând ceea ce nu își doresc, dar conștienți și obsedați de gândul că meritau mai mult.

Sentimentele, gândurile și acțiunile tale fac parte din procesul mental care determină rezultatele finale. Dacă nu ești mulțumit de circumstanțele vieții tale actuale, le poți modifica, schimbându-ți mai întâi modul de gândire. Gândurile tale se manifestă în acord cu sentimentele asociate lor. Pe baza acestora, creezi o imagine pe care o reduci la vizualizarea unor ținte precise. Și, ca urmare, elaborezi un plan de acțiune. Acționezi potrivit acestui plan. Reușitele nu vor întârzia să apară. Dacă pe parcursul acestui proces vreunul dintre acești pași este omis sau nu este realizat term, urmarea se va reflecta în rezultatele obținute.

Rezultate se obțin întotdeauna, dar nu sunt neapărat cele dorite. „În viață nu primești niciodată ceea ce meriți, ci ceea ce negociezi”, ne spune Thomas Edison, adultul cu autism. Nu ajungi la rezultatele dorite pentru că cel mai adesea ai negociat prețul și ai amânat să faci ceea ce trebuia (de cele mai multe ori, nici nu îți dai seama de acest lucru, ai senzația că în acel moment faci tot ceea ce trebuie făcut). Dar dacă nu ajungi la rezultatele dorite, când îți propui tu, cu siguranță că sunt anumite părți pe care le-ai „negociat”, iar amânarea este acel „amănunt mărunț” fundamental. De multe ori, ceea ce duce la amânare este faptul că suntem indeciși, că nu prețuim valoarea unei clipe, clipa prezentă. Nimic nu ne poate îndepărta mai mult de la drum decât nehotărârea. Nimeni nu reușește să ajungă undeva, dacă nu știe cu precizie unde anume vrea să ajungă. Care este intenția

pentru care ai venit la psiholog? Ce crezi că o să facă psihologul pentru tine? Ce crezi că o să facă psihologul în locul tău?

Pesimismul nu este o cale în viață. Poți să te schimbi. Ești la psiholog pentru a reuși – cu tine, prin tine și copilul cu autism – nu pentru a renunța (oamenii cu o gândire optimistă mai fac încă un pas exact acolo unde majoritatea renunță). Ești la psiholog pentru că te gândești la viitor, unde vrei să ajungi și te concentrezi pe aspectul acesta.

Dacă ar fi să faci o singură activitate pe care dacă ai face-o, ți-ar îmbunătăți radical viața, care ar fi aceasta? Dar a doua asemenea activitate? Dar a treia asemenea activitate? Am însă o veste dureroasă pentru tine: indiferent când vei decide să faci munca aceasta, tot asta va trebui să faci! Nu mai aștepta să se schimbe ceea ce trebuie să faci. Mulți găsesc ca scuză faptul că sunt ocupați. Nu are importanță că ești ocupat – așa sunt și furnicile – întrebarea este: cu ce? Dacă vrei alte rezultate mâine, vezi ce acțiuni întreprinzi astăzi. Trăiește viața astăzi, pentru că nu mai poți derula trecutul. Oricând ai să decizi – poate să fie azi, peste o săptămână, peste zece ani – tot același lucru va trebui să faci. Degeaba aștepti să se schimbe ceva, autismul nu se schimbă de la sine (nimic nu se întâmplă de la sine). Apucă-te și fă în fiecare zi măcar puțin din ceea ce te aduce mai aproape de rezultatele dorite, și apoi crește ușor, treptat, în fiecare nouă zi timpul alocat acestor activități.

Cea mai importantă cerință în întreg procesul schimbării, pentru a atinge următorul nivel, este disciplina. Asta înseamnă să ai capacitatea lăuntrică, bazată pe tăria caracterului și a voinței, de a face ceea ce trebuie atunci când trebuie, chiar dacă nu îți place. Pune un zâmbet pe buze și, iată vestea bună: cu cât nu îți place să faci un lucru, cu atât mai mult acela este primul lucru care ar trebui să îl faci. Nu trebuie neapărat să îți placă, trebuie doar să îl faci. Dar trebuie să ai un vis mareț pe care vrei să îl realizezi. Unde? În afara zonei tale de confort.

Modul cum o privim, o abordăm și ne adaptăm schimbării depinde de programarea pe care am primit-o încă de la vârste foarte fragede. Fie privim schimbarea ca pe o oportunitate de a ne dezvolta, fie ca pe o frustrare care trebuie îndurată. Când propunem o schimbare benefică interacțiunii umane întotdeauna vom întâmpina o rezistență. Rezistența menține un proces de gândire limitat care face ca schimbarea forțată în privința interacțiunii umane să fie imposibilă.

Nu ești pentru copilul tău, dar ceea ce vei face va fi și în beneficiul copilului tău. Ceea ce poți face într-un mod cât mai egoist este să fii egoist. Pentru că atunci când tu te hrănești și te faci tu pe tine puternic, când ai ce arăta și știi ce faci și spui, abia atunci poți ajuta alți oameni. Noi nu putem ajuta cât suntem slabi – copilul cu autism are nevoie să fii puternic.

Ce îți dorești? Orice vrei în viață, mai întâi dorești. După care crezi că poți. Cât de mult vrei să obții ceea ce îți dorești? Dacă ești în mică măsură, ce anume te-ar face să îți dorești mai mult? Dacă vrei în mare măsură, ce anume ești dispus să faci pentru a obține ceea ce îți dorești? Care sunt resursele pe care le ai? Avem potențial. Pe lângă resursele pe care le ai, ce te-ar ajuta în plus ca să obții ceea ce îți dorești? Cum ai putea obține aceste alte resurse? În cât timp îți propui să obții rezultatele dorite? Care sunt piedicile care crezi că ar putea să apară? Cum le poți depăși? Dar trebuie și să acționezi – cel mai important după a gândi este a acționa. Or, majorității oamenilor le lipsește acțiunea. Care sunt primele acțiuni pe care ar fi important să le faci? Care este acțiunea imediat următoare, de făcut? Când vei face primul pas?

Ideea este să te gândești suficient de mult și să identifici acele acțiuni care să te ducă la rezultatele dorite. Ce îi împiedică însă pe acei oameni să își îndeplinească visele? Cei mai mulți oameni nu sunt disciplinați. Unii nu visează suficient de îndrăzneț. Alții se tem să schimbe situația de acum, chiar dacă știu că astfel se plafonează. Oamenii au o rezistență crescută la

schimbare, se tem să facă modificări majore în viața lor, chiar dacă asta înseamnă să se mulțumească cu mai puțin decât sunt capabili să aibă. În general, oamenii nu au timp nici să trăiască, pentru că se grăbesc, nu au nici răbdare.

Eu nu te pot schimba, doar tu te poți schimba pe tine însuși. Dar asta necesită mare curaj. Pentru că schimbarea este însoțită de mari temeri. Temerile tale care sunt? Cu toții le simțim. În fiecare zi. Ne este teamă de viitor. Căutăm siguranța. Ne lipsește cumpătarea. Temerile sunt pretextele pentru care oamenii nu își ating visele: teama de eșec, teama de a fi respinși, teama de a investi prea mult și a pierde tot, teama de a rămâne singuri. Temerile ne fac să ne oprim din ceea ce facem. Și avem o sumedenie de temeri în viață. Avem, mai ales, teamă de moarte.

Dar avem și credința. La psiholog, înțelegi și cum să acționezi sub influența temerilor. Suntem cu toții ființe emoționale – avem emoții pozitive și emoții negative în viață – iar emoția dominantă determină întotdeauna acțiunea. Nu trebuie să ne lăsăm însă propriile emoții, oricare este încărcătura acestora, să ne conducă. Pentru că ceea ce scoți afară, vine către tine. Și ceea ce reflectezi, se întoarce. Un copil era furios pe mama lui, avea patru sau cinci ani. Fuge afară, este undeva într-o vale, și strigă: „Te urăăăăsc!”. Și ecoul vine: „Te urăăăăsc! Te urăăăăsc! Te urăăăăsc! Te urăăăăsc!”. Copilul se sperie, intră în casă și spune: „Este un băiețel acolo care strigă că mă urăște!”. Iar mama îi sugerează: „De ce nu te duci afară și nu îi strigi: Te iubesc?”. Ceea ce dai, aceea vei primi – în altă ordine de cuvinte: ceea ce omul seamănă, aceea va culege. Dacă pui semințe de porumb, ce vei aștepta să crească? Dacă pui semințe de roșii, aștepti să crească porumbul, să culegi ionatane? Iar dacă aștepti dragoste, atunci vei semăna ură? Dacă aștepti respect, atunci vei semăna critici și baijocură?

Întotdeauna vom recolta ceea ce am semănat. Și întotdeauna vom recolta mai târziu decât am semănat. Și întotdeauna vom culege mai mult decât am semănat. Dacă plantezi sau semeni dispreț, asta vei primi înapoi: dispreț. Și nu o să vină în aceeași

ca o să vină mai târziu. Și va veni din mai multă abundență decât ai semănat. Și te vei întreba ce au oamenii aceștia cu tine. Și îți vei aduce aminte că poate cu mult timp în urmă ai semănat ceva.

Dar și puterea de decizie atrage, magnetizează condiții propice pentru transformare. Depinde doar de tine ca să iei decizia să schimbi ceea ce îți intră în minte. Suntem ceea ce suntem și suntem unde suntem pentru ceea ce intră în mintea noastră. Și putem schimba ceea ce suntem și unde suntem prin a schimba ceea ce ne intră în minte. Este un mod deliberat, ne programăm. Ai fost programat de familie, de prieteni, de școală, de religie, de cultură – avem programe în mintea noastră: câteva sunt folositoare, majoritatea te țin înlănuțuit, în loc să te lase să pășești către înălțimi. Secretul este să sortezi ceea ce este folositor și ceea ce este înșelător și să înlocuiești cele care nu te ajută cu cele care te ajută. Important este să dezvolți o atitudine optimistă independent de circumstanțe și emoții (optimismul poate să fie practicat până devine un obicei, un program care rulează acolo în orice situație).

Nu este o altă zi mai potrivită de a începe să faci ceva cu viitorul tău decât ziua de astăzi. Dar ce vei face? Știi ce vrei să faci? Știi unde mergi? Importante sunt informația și abilitățile pe care le ai. Nu este suficientă informația dacă nu te antrenezi să o și valorifici. Gândește-te la trei sau la cinci sau la șapte abilități importante în ceea ce faci tu. Pentru că cea mai slabă abilitate te determină și nivelul rezultatelor tale. Ce abilitate – una singură – dacă ai dezvolta-o sau ai îmbunătăți-o, te-ar ajuta să ajungi, de unde ești acum, acolo unde vrei să ajungi? Și începe să lucrezi în acea direcție. Când ajungi foarte bun la acea abilitate, începe să o exersezi pe următoarea în ordinea priorităților (orice lucru bun necesită timp și greșeli făcute).

Este o mare diferență între vise și planuri. Majoritatea visează, nu planifică. Astăzi poate să fie însă un start. Visează! Țintește! Planifică! Acționează! Nu este însă o cursă de o sută de metri, nu este o cursă de viteză. Este vorba de consecvență – trebuie

să fii precum bătaia inimii. Or, asta fac majoritatea oamenilor: sprintează și apoi cad (practic, începem plini de entuziasm și facem planuri majore pentru schimbare, dar pe parcurs, mulți renunță).

Din păcate, majoritatea se opresc la primul pas: visează – „vreau să ...”, „vreau să ...”, „vreau să ...” – și se opresc la partea de visat. După ce ai visat, următorul pas este important: țintește! Care este diferența între țintă și vis? Ținta este un vis cu termen limită (până când vrei să ajungi la ținta respectivă – ai dat așadar visului un termen limită). Unii țintesc, dar uită următorul pas: planifică! Fă-ți un plan în direcția respectivă: ce ar trebui să faci azi, mâine, poimâine, pentru ca peste trei ani sau peste doi ani sau într-un an să ajung acolo? Următorul pas este: acționează! Fă ceva în direcția respectivă, un efort necesar. *„Oportunitatea este pierdută de majoritatea oamenilor pentru că este îmbrăcată în salopetă și arată ca munca”*, spune același Thomas Edison, adultul cu autism. Or, sudoarea face parte din preț, din negociere.

Așadar, luăm fiecare zi pe rând. Niciun om nu poate rezolva toate lucrurile deodată. Dacă ne gândim în ansamblu la tot ceea ce avem de făcut, se prea poate să ni se pară că este peste puterile noastre și să vrem astfel să abandonăm lupta aceasta, simțindu-ne neputincioși. Nu totul va fi ușor, într-adevăr. În plus, fii pregătit să ai și obstacole (viața este plină de obstacole iluzorii). Fii pregătit să ai și provocări. Toate acestea te ajută să crești. Crești însă prin consecvență (nici Roma nu a fost construită într-o zi, ci cărămidă cu cărămidă).

timpul nu se măsoară în anii care au trecut. Timpul se măsoară prin ceea ce faci, simți și realizezi. Eu îți doresc probleme mari pentru că tu crești cu aceste probleme. Și să crești în fiecare nouă zi, să înveți în fiecare nouă zi, pentru a primi ceea ce vrei din viață – cea mai bună cale de a învăța ceva este făcând acel lucru. Dacă ceva începe, începe cu tine. Dacă ceva se termină, întâi se termină în tine. Timpul irosit este existență. Timpul folosit este viață.

* * *

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeste. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeste. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeste.

DEFINEȘTE-TE SAU VEI FI DEFINIT DE ALȚII

Puțin probabil ca după o singură întâlnire de psihoterapie sau consiliere pentru dezvoltarea personală, omul să se considere vindecat sau împlinit. De obicei, perioada de psihoterapie sau de consiliere psihologică are o durată de minim cinci, șase întâlniri și se poate extinde, în funcție de severitate sau de profunzimea acelei tulburări, până la mai multe (eventual mai mult de zece) întâlniri. Dar care este rolul psihologului și care este rolul părintelui? Baza în terapie este să îl redai pe om lui însuși. Să îl depui în poziția în care el este autonom, dispune de propria voință, propriile capacități de a ierta, de a se hrăni cu un fel de normalitate, dar explicându-și lucrurile astea. Folosesc din nou metafora, povestea: în practică, obișnuim să spunem că psihologul este o punte sau o cărjă chiar.

Omul vine adesea la psiholog povestind că pentru o lungă perioadă de timp și-a folosit un singur picior și a început să îl doară. Nu mai poate să umble, să îl folosească. S-a dus și a urmat o intervenție pentru acel picior și o perioadă de timp i-a fost mai bine, după care a început să îl doară din nou. Și din nou i-a fost greu să umble în acel picior. S-a dus și a urmat o nouă recuperare, ca să își întărească musculatura, și i-a fost bine o perioadă. A reușit din nou să umble într-un picior, până când durerile au revenit și mai acute.

În terapie, când este vorba de psihologia pozitivă, omul învață că are două picioare. Și că poate să le folosească pe amândouă, ajungând apoi oriunde își propune. Dar, primul pas este cel mai greu de făcut. Sigur, în această fază de lucru, piciorul care nu a fost folosit poate să îl dezechilibreze, îi este dificil să se ajute de un picior pe care nu l-a folosit în toată acea perioadă lungă

de timp. După primul pas află că celălalt pas este mai sigur, iar următorii pași sunt din ce în ce mai siguri, apoi lucrurile se vor simplifica. Și, fără să își dea seama, lucrurile se vor schimba, încet, treptat.

În faza de lucru, a acestor prime întâlniri, psihologul funcționează precum o cârjă. Omul vine repetat până în momentul în care a învățat să își folosească amândouă picioarele, în mod normal. Și după aceea, în următoarele întâlniri, psihologul înțelege unde vrea omul să ajungă, și poate că se face punte sau poate că îi arată (un) alt drum. Cunoaște deja locul – psihologul a fost acolo – cunoaște așadar drumul și acum îi ajută și pe alții să ajungă acolo, îi ajută și pe alții să crească. O punte nu înseamnă să eviți frica, o punte înseamnă să înfrunți frica. O punte înseamnă calea de a trece peste provocările vieții, o punte deschide noi posibilități, oferă opțiuni. O punte înseamnă și trezirea într-un fel de conștiință, un anume nivel al conștiinței, al ideii de iertare, de împăcare cu celălalt, cu oricine, chiar cu sine însuși. Iar toate acestea, în fine, pot să ducă și la împlinirea sinelui.

Psihologul merge înaintea altora. De obicei, dobândind unelte cu care de acum să poată să se autogestioneze și să își gestioneze propria viață, omul acela nu se mai întoarce în cabinetul psihologului. În marea parte a cazurilor, la asta se referă terapia. În fine, cârja poate să fie de acum pusă deoparte – în fapt, asta face cârja: inspiră încredere și siguranță. În fine, puntea a fost traversată – în fapt, asta face puntea: doar îi duce pe oameni dintr-o parte în alta, îi ajută să devină încrezători, să crească, să realizeze ce doresc să realizeze și, eventual, să devină la rândul lor punți pentru alții. Am petrecut însă un timp minunat.

* * *

Sunt momente în care părintele cade în capcana întrebărilor „de ce?” și „de ce mie?”. Iar eu îl întreb: de ce nu? de ce nu tu? de ce nu acum?

Avem, despre autism, ca de altfel despre totul în viață, o viziune limitată. Pentru că nu am fost învățați să gândim îndrăzneț, întotdeauna am fost programați și limitați, am fost puși în cutii. Și, într-un fel, stăm în aceste cutii. Și majoritatea ne simțim că suntem prizonierii propriei noastre vieți. Gândirea de victimă, indiferent de circumstanțe, îți va distruge bucuria, deoarece această gândire îl va face întotdeauna pe altcineva responsabil. Or, tu ești responsabil cu viața ta.

Autismul nu înseamnă marginea prăpastiei. Suntem limitați de propria noastră gândire. De ce? Pentru că tu îți vorbești pe însuși mai mult decât îți vorbesc eu ție acum. Da. Tu acum vorbești cu tine – orice spun eu, tu repeți în minte. Unele aspecte le accepți, unele aspecte nu le accepți: este datorită modului în care gândești.

Ce ai simțit în ultimul an, în ultimele luni, în ultimele săptămâni sau chiar ieri? Azi ce simți? Care sunt sentimentele tale? Ai fost încrezător? Ai avut credința că vei reuși, sau ai privit în jurul tău și ai zis că nu ești în stare? Gândurile tale, întocmai, te-au călăuzit. Ce anume lași să te influențeze? Acest lucru este important, pentru că ceea ce lași să te influențeze o să îți determine prioritățile în viață, prioritățile o să îți determine alegerile și acțiunile, acțiunile se vor transforma în obiceiuri, și toate acestea înseamnă, de fapt, viața ta. Tot ce facem zi de zi este un obicei. Și a pornit dintr-o influență, apoi a devenit o prioritate, și apoi acțiune.

Dar cum categorisim autismul? Cum privim autismul? Care sunt perspectivele noastre asupra autismului? Cât de „nonautiști” suntem noi, fiecare în parte? Și care sunt implicațiile unui astfel de diagnostic asupra comportamentului nostru de zi cu zi, asupra deciziilor pe care le luăm și asupra modului în care relaționăm cu ceilalți? Necazul este că numărul copiilor cu autism, respectiv și cu alte dizabilități, a explodat în ultimii ani. La nivel mondial, autismul este o afecțiune mai frecvent întâlnită decât cancerul, diabetul și sindromul Down. Afecțați în mod diferit, astfel încât nu există două persoane cu autism la fel. Sunt multe lucruri

care diferențiază persoanele din spectrul autist, dar sunt și multe lucruri în comun cu cei care nu aparțin spectrului autist. Prin urmare, nu putem generaliza.

Trebuie să încercăm să definim această entitate pentru a opera apoi cu această definiție de-a lungul discuției noastre.

Psihiatrii au un manual despre patologia mintală: DSM. Manualul listează toate bolile mintale cunoscute. În anii '50 era o cărticică, ceva mic. Apoi s-a tot mărit, iar peste ani are sute de pagini. Listează sute de boli mintale. Iar autismul a fost trecut în acest manual. Clinic, autismul este prezentat ca un sindrom cu un spectru (TSA) foarte larg, pentru a sublinia faptul că există o heterogenitate marcată a manifestărilor sale clinice, care variază de la tabloul clinic complet până la manifestări parțiale cu grade de severitate diferite, toate având în comun deteriorarea calitativă a interacțiunii sociale, deficitul de comunicare verbală și non-verbală, repertoriul restrâns de comportamente și de interese. Dar (repet, și am să repet) nu este o boală. Prin ceea ce numim – medical sau științific – autism, surprindem în fapt manifestarea sau manifestările, care sunt efectul unei cauze ce scapă înțelegerii noastre: de la cauze genetice, la poluarea de mediu și anomalii la nivelul creierului, mulți factori sunt incriminați. Autismul este declanșat de combinația dintre mai mulți factori, nu doar de către unul singur. Teoriile abundă. Dar, în urma atâtor studii făcute, nu îi înțelegem pe deplin mecanismul de acțiune, nici nu cunoaștem cu exactitate acele elemente care stau la baza declanșării sau debutului autismului, nu cunoaștem o direcție liniară între cauză și efect. Nu știm de ce apare autismul. Nu știm cum evoluează autismul apoi. Nu știm când anume, în care punct se declanșează și ce alimentează autismul.

Dar știm că autismul devine limpede în jurul vârstei de trei ani, iar câteodată chiar mai devreme: semnele autismului apar în jurul vârstei de un an. Cu toate acestea, vârsta nu este aceeași la toată lumea. Există semne timpurii de autism (înainte de vârsta de doi ani) și semne care apar mai târziu, în timpul dezvoltării

personale, când se observă o regresie a aptitudinilor (încep să vorbească, dar regresează).

Copilul cu autism nu exprimă prin comportamentul său interesul sau bucuria prezenței proprii mame sau disconfortul lipsei acesteia (se poartă de parcă nu ar vedea intrarea sau ieșirea mamei din cameră). Apativ fiind, micuțul nu caută în mod spontan să fie mângăiat, alintat, nu întinde mâinile pentru a fi luat în brațe, nu răspunde zâmbetului mamei sau tatălui său, nu are nevoie de atenție și nu își exprimă, printr-un anume comportament, disconfortul unui scutec ud sau faptul că este flămând. Odată cu vârsta, un copil cu autism va avea un limbaj sărac și o vorbire redusă. Schimbările bruște de dispoziție sunt frecvente.

Lewis Carroll s-a remarcat și în alte domenii în afara literaturii, cum ar fi matematica. Avea dificultăți de vorbire, era bâlbâit mai exact, fapt care i-a amplificat problemele legate de abilitățile sociale. Avea însă o minte foarte ageră la matematică și a fost chiar un mic inventator. Deși a avut și câțiva prieteni adulți, prefera mai mult compania copiilor, poate pentru că era mai ușor de interacționat cu aceștia. De asemenea, Ludwig Wittgenstein era bâlbâit, irascibil și avea probleme de comunicare, susținând, la un moment dat, că a eșuat în a vedea „umanitatea” în alți oameni. S-a născut într-una dintre cele mai bogate, dar și mai tulburate familii din Austria. Tatăl lui a fost un om nedorit în multe medii, iar trei dintre frații lui s-au sinucis.

Copiii cu întârziere de limbaj sunt mai agitați și mai neastâmpărați comparativ cu copiii tipici. Explicația este simplă. Pentru că nu pot comunica, aceștia încearcă să obțină singuri obiectele pe care și le doresc, se chinuie să ajungă singuri acolo unde vor, fără să ceară permisiunea sau aprobarea, fiindcă nu știu să folosească pentru acest lucru limbajul. În egală măsură, atunci când nu li se permite să își satisfacă curiozitatea, copiii cu întârzieri de limbaj devin frustrați și le crește agresivitatea. Pe măsură ce își dezvoltă limbajul, problemele de comportament asociate cu deficiențele de limbaj se atenuează până la dispariție.

Multe persoane cu autism sunt necomunicative: nu vorbesc, nu gesticulează sau nu au expresii faciale. Atunci când rostesc ceva, vorbirea poate urma modelul unei linii melodice sau poate să fie monotonă (fără variații în intonație, precum cântatul unei singure note la un instrument). Unele persoane cu autism vorbesc mult, dar fără să realizeze ce spune sau ce face cealaltă persoană. Copilul cu autism vorbește telegrafic, fără cuvinte de legătură precum prepozițiile și conjuncțiile. O tulburare tipică de limbaj în autism este folosirea cuvântului „tu” cu sensul de „eu”. O altă tulburare tipică de limbaj în autism este ecolalia imediată și întârziată: imitarea și repetarea nefuncțională de către copilul cu autism a unor cuvinte sau replici pe care le aude în mediul apropiat, reproducând chiar și tonalitatea vocii acelei persoane – repetă cuvintele mecanic, fără să le înțeleagă sensul. Cei la care limbajul este dezvoltat normal pot prezenta o deteriorare semnificativă a capacității de a iniția sau a susține conversații (răspunsuri inadecvate la întrebări, lipsa de înțelegere a umorului, a ironiei sau a sensului implicit al cuvintelor, au dificultăți de înțelegere a conceptelor abstracte).

Nu prezintă zâmbet social (nu răspunde la zâmbetul altor persoane). Refuză interacțiunea cu cei din jur, atingerile afective precum îmbrățișările. Despre Michelangelo, contemporanii l-au descris ca fiind bizar, preocupat de propria realitate și foarte puțin preocupat de igiena personală. Avea dificultăți în a lega relații cu oamenii: prefera să se afunde în munca sa decât să se implice în orice fel de interacțiune socială. Avea puțini prieteni și nu s-a prezentat nici măcar la înmormântarea fratelui său. Avea, în fine, o situație materială destul de bună, dar nu era foarte interesat de aspectele materiale.

Copilul cu autism este foarte puțin interesat de joaca cu alți copii și de interacțiunea cu aceștia, având preocupări inadecvate și diferite de aceștia, atașarea excesivă de anumite obiecte, utilizarea nefuncțională a obiectelor și a jucăriilor – copiii cu autism nu inițiază jocuri și nu se alătură grupurilor de copii – atitudine indiferentă, detașată – nu își exprimă dorința unui

contact interpersonal, preferă să se joace singuri, ore în șir cu aceeași jucărie, își pot crea propriile lor jocuri, sărace, neînțelese de alții, și pot folosi diverse obiecte, într-un mod foarte creativ, pentru a se distra: ar putea, spre exemplificare, să își alinieze jucăriile, să învârtă excesiv roțile de la mașinuțe, să pună și să scoată capacul unei cutii sau să studieze atent vârful unui creion foarte mult timp, în loc să le utilizeze.

Are atașament bizar și neobișnuit față de obiecte nefuncționale (un ciob, un șurub, un cablu) și are preocupări pentru joc stereotip cu părți ale obiectelor (nu utilizează jucăria sau obiectul ca un întreg). Are fascinație pentru lucrurile care presupun acțiune repetitivă, precum obiectele care se rotesc (fascinație nu pentru un trenuleț, ci pentru o roată a acestuia). Are interes deosebit pentru detalii, adesea ne semnificative (se uită la cerceul sau părul unei persoane, nu la aceasta) sau adu-mecă obiectele (miroase, atinge cu limba) sau ascultă zgomotul obiectelor (sunetul apei care curge, foșnetul unei pungi sau al unei hârtii).

Spontaneitatea emoțională este aproape absentă, copilul cu autism nu știe să își arate bucuria în timpul jocului, nu știe să ofere, să ceară, să participe la joc. Lipsa jocului variat și spontan sau a jocului imitativ social. Abilitățile imaginative ale copiilor cu autism sunt, adesea, limitate. Capacitatea lor de a iniția un joc simbolic, imaginativ sau social, este afectată (nu poate pretinde o situație în joc). În consecință, au dificultăți de înțelegere sau adaptare la intențiile și emoțiile celorlalți, nu pot sau nu știu să acționeze conform experiențelor din trecut sau anticipând viitorul.

Semne ale autismului pot să fie și un contact vizual redus (nu i se poate capta atenția sau interesul, foarte rar privește adultul în ochi). Pot să fie și mișcări repetitive ale întregului corp, crize de epilepsie, agresivitate, acțiuni automutilante. Sau concentrarea atenției timp îndelungat asupra unei părți a corpului. Faptul că nu răspunde atunci când este strigat pe nume (nu se orientează, nu se întoarce către persoana care îl strigă). Nu folosește degetul arătător atunci când indică. Sau faptul că nu pune întrebări precum alți copii. O mișcare tipică în autism este

fluturatul mâinilor sau repetarea mișcării mâinii, cu degetele răsfire, înaintea ochilor, înainte și înapoi. O altă mișcare tipică este mersul pe vârfuri.

Este trist că nu știm. Nu înțelegem sigur de ce se întâmplă toate acestea. Dar știm cu certitudine că toate acestea se întâmplă. Prin urmare, cum nu cunoaștem o direcție liniară între cauză și efect, totul este controversat, totul rămâne la nivel de speculație. Dincolo de controverse, avem însă copilul cu autism. Care se comportă așadar bizar. Bizar pentru noi, pentru lumea noastră „nonautistă”, dar atât de firesc pentru lumea lui autistă. Persoanele cu tulburare de spectru autist au multe caracteristici, nevoi și dorințe cu persoanele de vârstă lor, fără autism. Fiecare este diferit, dar toți avem aceleași drepturi.

Diagnosticarea este dificilă. Diagnosticul este alunecos. Medicii sunt instruiți, în primul rând, să identifice boala fizică și deseori fac aceasta în mod instinctiv. Dar copilul cu autism are arareori o înfățișare bolnavă. Din punct de vedere fizic, copilul arată normal. Nu există diferențe fizice vizibile. În fapt, copilul cu autism poate arăta perfect normal – este frumos, armonios – dar, în realitate, pot să fie atinse toate punctele critice ale dezvoltării infantile. Uneori, copilul cu autism se poate manifesta ca și când i-ar lipsi un control parental ferm.

Hans Christian Andersen era predispus în copilărie la accese de plâns bizare, fiind și ușor efeminat. Potrivit jurnalelor sale, avea tendința de a tânji după persoane inaccesibile (atât femei, cât și bărbați). Iar cei care au analizat poveștile sale consideră că acestea par a indica o revoltă interioară profundă, scriitorul descriind adesea personaje bizare sau greșit înțelese, care nu erau mereu suficient de norocoase pentru a găsi mântuirea.

Copiii cu autism nu conștientizează pericolele, așa că nu se feresc de leagănele care se balansează cu viteză în parc, nici de mașini sau de obiectele și de acțiunile care le pot pune viața în pericol. În schimb, pot manifesta adevărate fobii și pot avea reacții de frică necontrolată față de obiecte și de acțiuni care nu sunt periculoase. Unii copii cu autism se tem chiar și de

anumite jucării. De aici și o serie de reacții exagerate ale acestora în prezența anumitor obiecte.

În egală măsură, copiii cu autism pot reacționa în mod exagerat sau au reacții slabe (hiper sau hiposensitivitate) la stimuli tactili, auditivi sau vizuali. Este vorba, în general, de sensibilitate tactilă la anumite materiale pe care nu le suportă, de aceea copilul se poate opune când vreți să îl îmbrăcați cu anumite haine (multe persoane cu autism nu pot suporta nici atingerile ușoare: hainele care zgârie pot să fie insuportabile) sau sensibilitate auditivă (unele persoane cu autism pot deveni foarte neliniștite dacă aud sirene sau câini care latră – altele sunt fascinate de zgomotele ușoare precum ticăitul ceasului). Din acest motiv copilul poate refuza să intre la cinema sau să stea la concerte. Opoziția lui în astfel de situații nu are nimic în comun cu răsfățul, cât ține de afecțiunea cu care se confruntă și care nu îi permite să se simtă confortabil făcând un lucru care pentru toți ceilalți este plăcut sau normal. Pentru unii, lumina puternică este insuportabilă, în timp ce alții nu își pot lua privirea ore în șir de la aceasta.

Pot avea, de asemenea, răspunsuri exagerate la căldură, la frig și/sau la durere. Unii par imuni la durere (nu plâng dacă se lovesc) și se pot răni singuri.

Are o rezistență puternică la schimbare și manifestă insistență pentru respectarea unor anume rutine. De aceea, schimbări minore în mediul lor sau din rutina lor – poate să fie vorba despre ceva la fel de banal precum schimbarea drumului către băcănie sau schimbarea locului unui obiect în casă – pot să fie extrem de supărătoare, pot declanșa un distress marcat, cu reacții emoționale acute: insistă să urmeze același drum spre casă, să respecte aceleași ritualuri de masă, de somn (insistă să mănânce din aceeași farfurie sau mănâncă doar anumite alimente și refuză categoric altele, insistă să se îmbrace cu aceeași haină).

În tinerețe, James Joyce a dat dovadă de o inteligență extremă, dar a avut și mai multe fobii. Lucrările sale sunt așternute intenționat într-o manieră dificil de abordat, unii dintre cei care

le-au analizat considerând că a scris în special ca să deruteze cititorii, impunând o distanță între el și societate.

* * *

Unele lucruri sunt mult prea îndepărtate. Ai nevoie să știi ce vei face astăzi. Ai nevoie să știi că astăzi ai un copil cu autism acasă, să știi că astăzi trebuie să pui un picior înaintea celuilalt. Ce înseamnă un copil cu autism? Înseamnă tot un copil. Da. Dar un copil care are și alte nevoi în plus față de ceilalți copii, „nonautiști”.

Pentru a face ceva, schimbarea, cel mai greu lucru este să începi, să cauți răspunsuri. Care este scuza ta? Pentru că, cel mai adesea, oamenii amână, găsesc niște scuze cu care se simt foarte confortabili, și dacă nu le găsesc, le caută. Iar ca să spui de ce nu faci, trebuie să îți găsești niște motive: mulți părinți, în ignoranță și nepăsarea lor, trec cu ușurință peste acestea și cred că fiul sau fiica lor (cu autism?) „are personalitate” sau că „așa este copilul” sau că „este răsfățat” (asta înseamnă negarea și transformarea diagnosticului). În fine, scuza este încercarea de a convinge pe cineva (dar de cele mai multe ori pe tine însuși) că este normal ceea ce ai făcut sau ceea ce nu ai făcut. Pe de altă parte, deși afectează foarte mulți copii, autismul este diagnosticat destul de târziu, părinții confundând simptomele cu o întârziere în dezvoltare.

Cert este că, în absența unor semne biologice, autismul poate să fie diagnosticat doar prin observarea comportamentului copilului și prin obținerea unui istoric complet de la părinte. Singurele diferențe dintre un copil fără autism și un copil cu autism sunt cele comportamentale. Or, de aici, deruta. Important este ca atunci când comportamentul unui copil ridică semne de întrebare în ceea ce privește interacțiunea cu cei din jur și cu mediul înconjurător să se consulte un specialist (psiholog clinician, pediatru, psihiatru) care să poată oferi un diagnostic corect. În fine, autismul se deconspiră doar prin comportamentul bizar,

atipic, și nu este însoțit neapărat, nu prezintă și un handicap mintal. Așadar, folosim în practica psihologică, clinică, un set de instrumente psihologice.

... fragmente dintr-o consultație:

Este un lucru bine cunoscut faptul că terapiile folosite în tratarea autismului sunt cu atât mai eficiente cu cât intervenția se face mai devreme. Pentru ca rezultatele să fie maxime, este necesară în primul rând o diagnosticare corectă și, pe cât posibil, precoce. Ca atare, semnele de autism ar trebui să fie monitorizate începând de la 12 luni, în contextul evaluării de rutină a dezvoltării copilului – prevenția este cea mai bună metodă de tratare – și recomand: o atenție deosebită trebuie acordată dezvoltării tuturor copiilor între 18 și 24 luni (perioada în care sunt detectate cele mai multe cazuri de autism).

De unde începe autismul? Nu știm. Care sunt însă stegulețele roșii (indicatori) la care părinții ar trebui să fie atenți? Lipsa zâmbetelor sau expresii de bucurie până la 6 luni. Lipsa sunețelor, zâmbetelor sau a altor expresii faciale până la 9 luni sau după. Lipsa gângurelilor până într-un an. Lipsa gesturilor (nu arată cu degetul și nu utilizează gesturi pentru a-și face cunoscute dorințele) în primele 18 luni. Nu răspunde la propriul lui nume după primele 10-11 luni. Lipsa cuvintelor cu sens până la 16 luni. Lipsa propozițiilor simple din două cuvinte (nu combină sau nu pronunță două cuvinte în mod spontan) până la 24 de luni. Dezinteres față de învățarea limbii la orice vârstă. Alte semne, în afară de cele care implică funcția lingvistică, se referă la evitarea contactului vizual și a dezvoltării unei greutăți în mișcare. Nu inițiază sau nu menține contactul vizual (când se uită spre tine, pare că se uită prin tine). Nu urmărește cu privirea obiecte pe care i le arăți (după 7 luni). Nu se uită în direcția în care aude zgomote sau din care este strigat. Nu poate răspunde la comenzi simple ale părintelui după vârsta de 12 luni: „Unde este cana?” sau „Arată-mi biberonul tău.”.

Copilul cu autism este fixat pe anumite obiecte și explozează aspectele acelui obiect. De foarte multe ori pare prins în propria lume, se lovește singur sau repetă sunete pe care doar el le înțelege, este sensibil la anumite sunete, la lumină, la o anumită textură sau la mirosuri. Lipsa empatiei și a emoțiilor.

Semnele care apar mai târziu, se pot manifesta la copiii a căror dezvoltare este normală până la 18 luni. Apoi se vor opri din vorbit. Nu vor mai scutura din mână în semn de papa. Nu vor mai reacționa când vor fi strigați pe nume. Se vor închide în propria carcasă și vor fi foarte distanți și dezinteresați de împrejurimi. Aceste schimbări se pot produce gradual sau brusc.

Pentru stabilirea diagnosticului, nu există investigații de laborator specifice. În prima etapă, se va evalua dezvoltarea psihomotorie corespunzătoare vârstei, a interacțiunii sociale, a limbajului, a jocului și a comportamentului copilului, atât prin întrebări adresate părinților, cât și prin observația directă, urmărind detectarea semnelor precoc de autism. O importanță deosebită trebuie acordată îngrijorărilor mamei legate de comunicarea și interacțiunea cu copilul (copilul nu o privește atunci când îl hrănește, nu se implică activ în jocuri de interacțiune, și așa mai departe). Prezența unui singur semn nu înseamnă că diagnosticul este cu certitudine prezent, cum nici absența unui asemenea semn nu certifică absența diagnosticului. Se va avea în vedere patternul comportamental, temperamentul, modelul de interacțiune părinte-copil și frecvența anumitor manifestări anormale comparativ cu vârsta și caracteristicile de dezvoltare normale, corespunzătoare.

Lucrând interactiv cu copilul, psihologul urmărește dacă copilul arată cu degetul, privește în direcția în care adultul arată cu degetul și dacă are joc imaginativ (la 18 luni, copilul ar trebui deja să arate cu degetul și să practice jocul imaginativ). Așadar, în primul rând, psihologul va încerca să stabilească dacă copilul arată cu degetul, punându-i întrebări simple, cum ar fi: „Poți să îmi arăți unde este mama?”. Sau: „Poți să îmi arăți unde este becul (ușa, scaunul, fereastra)?”. Copilul ar trebui să răspundă

prin a arăta cu degetul și, de asemenea, să se uite la fața psihologului în timp ce arată cu degetul.

În al doilea rând, psihologul va evalua dacă copilul poate privi într-o direcție indicată. Psihologul captează atenția copilului și arată cu degetul într-o zonă a camerei, către un obiect interesant (de exemplu, un ursuleț de jucărie) și spune: „Uite! Acolo este un ursuleț!”. Psihologul urmărește fața copilului și observă dacă copilul se uită în acea zonă a camerei ca să vadă la ce se uită psihologul și către ce arată acesta, în opoziție cu doar a privi mâna psihologului.

În al treilea rând, psihologul determină dacă copilul se angajează în joc simbolic, folosind exemple precum: „Poți să îmi torni ceai în cană?” sau „Poți să îmi dai un telefon?” sau „Cum îl cheamă pe ursuleț?” sau „Ursulețul vrea să se joace cu tine – vrei să te joci cu ursulețul?”. Copilul ar trebui să fie capabil să ia receptorul telefonului și să îl ducă la ureche. Sigur că psihologul poate alege să folosească și alte obiecte sau jucării pentru a provoca acest tip de răspunsuri. (Jucăriile sunt făcute să fie stricate. Nu te atașa de ele.) Copilul cu autism este mai mult interesat de obiectul din mâna unei persoane și nu de persoana în sine.

Atunci când sunt prezente anumite semne anormale la examinarea de rutină, se recomandă utilizarea – în a doua etapă – pe de o parte, a unui instrument de screening pentru autism (chestionare de interviu: Portage sau E2 Rimland sau Checklist of Autism in Toddlers: CHAT, sau Modified Checklist for Autism in Toddlers: M-CHAT). Asemenea instrumente nu oferă însă un diagnostic cert de autism la copil, nu garantează că acel copil are autism, cât doar o supoziție de diagnostic (probabilitate) de afecțiune de tip autist. În vederea diagnosticului diferențial, pe de altă parte, pentru excluderea unor tulburări în al căror tablou clinic sunt prezente simptome de tip autistic (precum: sindromul X fragil, tulburări genetice metabolice, tulburarea de dezvoltare a limbajului expresiv și/sau receptiv, întârzierea mintală, tulburări senzoriale, sindromul alcoolic fetal, scleroza tuberoasă,

infecții congenitale) se pot efectua audiograma, teste de sânge și de urină pentru screening metabolic, teste genetice, alte asemenea investigații necesare și complexe. Abia apoi, prin coroborarea tuturor acestora, putem evidenția un diagnostic corect.

În momentul în care stabilim diagnosticul cu autism la un copil, vorbim de o vârstă biologică și facem o evaluare psihologică a nivelului de dezvoltare (vorbim și de o vârstă a nivelului de dezvoltare). Cu cât părintele observă mai repede că s-a întâmplat ceva și a primit un diagnosticat, cu atât decalajul dintre vârsta biologică și nivelul de dezvoltare este mai mic, iar șansele de recuperare sunt mai mari. Cu cât stăm și așteptăm ca simptomele să devină tot mai evidente, decalajul dintre vârsta biologică și nivelul de dezvoltare crește – automat numărul orelor de terapie, întreg efortul (financiar, emoțional, intelectual) este mult mai mare.

* * *

Totul pleacă de la definiție. Este important să știm dacă autismul este o boală sau o tulburare? Cât de important este răspunsul la această întrebare? Această dilemă (autism ca boală sau autism ca tulburare) este importantă în primul rând pentru părinții copilului cu autism. Care este diferența dintre autism ca boală și autism ca tulburare? Diferența constă în abordarea diferită a tratamentului pentru autism ca boală și pentru autism ca tulburare. În medicină, boala are o cauză biologică și are un tratament specific, prin medicamente.

Psihologul nu este medic și nu este totuna cu psihiatrul. Psihologul nu prescrie medicamente și psihiatrul nu face psihoterapie. Psihiatrul lucrează cu oamenii care pierd contactul cu realitatea (de obicei, pacienții în psihiatrie sunt aduși de către familie sau apropiați, tocmai pentru că aceștia sunt cei care observă că ceva nu mai este în regulă). Nu te îngrijora că cel mic nu te ascultă, nu a pierdut neapărat contactul cu realitatea, îngrijorează-te că al tău copil vede și oglindește tot ce faci.

Parțial, autismul a fost surprins. Autismul are tendința să apară în formele cele mai severe, care implică adesea și handicap mintal. Dar poate să apară și în formele cele mai ușoare, care îi permite persoanei să ducă o viață relativ normală. Formele pot avea orice combinație. Dar spectrul stărilor (de tip autist) nu se diagnostichează bifând diferite puncte dintr-o listă. Totuși, în practica clinică, lista există. Există în manualul american de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale – este acel DSM – ca și în varianta europeană pentru clasificarea tulburărilor mintale și de comportament (ICD). În funcție de modul în care tulburarea psihică sau boala psihică sau problemele de sănătate mintală – toate aceste definiții le vom găsi catalogate acolo – modul în care autismul este așadar definit, va influența prin urmare modul în care este abordat, modul în care copilul (ulterior, adultul) cu autism este tratat, modul în care cei din cercul apropiat părintelui reacționează la copilul cu autism (în general, boala psihică este definită în raport cu valorile societății și cultura în care trăim).

Mulți se refugiază în definiția din dicționare. Vreme îndelungată, autismul a fost considerat o boală psihică și tratamentul (biomedical) a urmărit această pistă. Genomul uman este terenul pe care se întâmplă toate necazurile. Când ne naștem, semănăm cu cineva din linia mamei sau din linia tatălui. Ne naștem cu predispoziție genetică spre un grup de boli. În anumite condiții favorizante acestora, prielnice, dezvoltăm una dintre bolile respective.

Astăzi, autismul nu mai este abordat drept o boală psihică. Autismul nu este o boală psihică. Este clasificat ca o tulburare de neurodezvoltare, inclusă în grupul tulburărilor pervazive de dezvoltare. Termenul „pervaziv” se referă la faptul că tulburarea este serioasă sau afectează multe dintre aspectele legate ale dezvoltării – dar ce fel de tulburare: în dezvoltare sau de dezvoltare? Dacă privesc autismul ca pe o tulburare de dezvoltare, înseamnă că acesta este mersul firesc al dezvoltării copilului, din naștere: prin chiar organizarea sa genetică este programat

ca respectivul copil să aibă autism, și, așadar, orice intervenție este inutilă. Dacă, în schimb, privesc autismul ca pe o tulburare în dezvoltare, înseamnă că la un moment dat în cursul firesc al dezvoltării copilului s-a întâmplat ceva – nu știm ce anume, nu știm de ce și când anume – dar este cert că din acel moment și dintr-o anume cauză sau înălțuiri de cauze s-a declanșat autismul. Autismul este răspunsul acestei sau acestor noi schimbări, modificări. Dintr-o asemenea perspectivă, este necesară intervenția și aceasta poate să ducă la rezultate spectaculoase, dacă se lucrează cu dăruire, înțelegere, răbdare, și pas cu pas, nu alert, nu cu sărituri peste etape (nu există salturi în natură).

Intervenția precoce în autism există, dar informațiile referitoare la acestea trebuie căutate și alese. Nu există o baghetă minune și o intervenție eficientă în toate cazurile, nu există o terapie care să se adreseze direct copilului cu autism. Toate terapiile se adresează părinților copiilor cu autism – de aceea intervenția precoce în autism înseamnă scoaterea părintelui din tulburarea de stres posttraumatică, stare de șoc experimentată de către părinți atunci când primesc diagnosticul copilului lor, și totodată consilierea părinților referitor la tulburările din spectrul autist. Ca părinte al unui copil cu autism trebuie să înveți să devii un stabilizator, nu să îmbraci haina dramatismului. Va trebui să gândești în termeni de posibilități, nu să te privești ca pe o victimă. Va trebui să gândești în termeni care țin de rezultate optimiste, să fii orientat spre soluții.

Orice părinte își dorește să se înșele când crede că copilul ar putea avea o problemă – dar mă întorc la realitate: dacă neagă și transformă, tot așteaptă și tot amână, timpul oricum trece. Cu cât trece timpul, cu atât mai greu copilul cu autism va învăța ceea ce poate învăța, spre edificare, la 3 ani, sau la 4 ani, sau la 5 ani. Este adevărat că pierdem timp prețios până începem terapia la masa de lucru, dar în mintea părintelui trebuie să fie gândul: nu este niciodată prea târziu! Mai bine mai târziu decât niciodată.

Părinții trebuie să cunoască toate indicațiile fiecărui tratament medicamentos și fiecărei terapii, dar și care sunt limitele fiecărui tratament medicamentos și care sunt limitele fiecărei terapii – fiecare terapie îi ajută, într-adevăr, pe unii copii, dar este nepotrivită pentru alții. Părinții trebuie să își stabilească obiectivele și prin care terapie doresc să atingă aceste obiective. Sunt, prin urmare, cei care vor decide ce tratament va urma copilul lor cu autism, dacă va urma o singură formă de terapie (totuși, trebuie văzut care este terapia potrivită pentru fiecare copil în parte) sau o intervenție eclectică și un mix între mai multe tipuri de terapii. Căci, de această decizie depinde viitorul copilului cu autism și al familiei sale, depinde însăși calitatea vieții copilului cu autism, precum și a părinților lui.

Dacă observăm cât mai precoce că s-a întâmplat ceva cu copilul – copilul stagnează, începe să piardă din achizițiile pe care le avea – cu cât intervenim mai repede, cu atât (în primul rând) oprim pierderea de achiziții și apoi putem să lucrăm ca să înceapă să recupereze, să ajungă unde a fost și, de acolo, să meargă mai departe. Dar primul pas în recuperarea copilului cu autism pornește de la acceptarea diagnosticului și, în al doilea rând, de la faptul că părintele conștientizează că doar prin intermediul terapiei va reuși să își recupereze propriul copil.

Suntem exact acolo unde merităm. Unii părinți nu ies din zona lor de confort – suntem ființe confortabile, ne place în zona de confort – aleg așadar să le fie doar lor bine și cât mai ușor în viață, în detrimentul celorlalți, și chiar al copilului cu autism.

Multe lucruri mari nu le realizăm pentru că amânăm să facem mici schimbări în viața noastră. Gândește-te la un proiect, mai mare sau mai mic, pe care îl tot amâni. Ia în considerare toate scuzele pe care le-ai găsit în finalizarea sau chiar implementarea acestuia. Spunem „mă voi ocupa de acesta mâine” sau „într-o zi”. Într-adevăr, și mâine este o zi (mâine este prima zi din restul vieții tale). Dar mâine nu este azi! Asta este clar. Ceea ce poți face azi pentru copilul tău cu autism este mai constructiv să faci azi, acum, și să nu mai amâni pentru mâine. Mâine se transformă

în niciodată. În autism, nu avem timp pentru timp. Acum, acum este mereu momentul: fiecare zi de lucru, la masa de lucru cu copilul cu autism, este deja schimbare, evoluție (nu este nevoie să fii creativ, lucrezi ceva în fiecare zi, fie și cât de puțin, merită să faci și greșeli ca să ajungi acolo unde îți dorești, dar măcar lucrezi, acum, pentru că dacă te oprești, timpul acela nu mai poate să fie recuperat).

Apoi, privește în jurul casei și în casă chiar: câte lucruri încă le ai în așteptare pentru a le rezolva cândva? Cum să ne așteptăm să schimbăm și să curățăm lumea dacă nu suntem în stare să ne curățăm propriul spațiu? Pentru a te disciplina, fă-ți o listă cu lucruri pe care trebuie să le faci și o altă listă cu lucruri pe care nu trebuie să le faci.

* * *

Cei trei factori (acceptarea din partea părinților, vârsta copilului și calitatea terapiei) sunt factori esențiali în recuperare. Pentru unii părinți, nu există obstacol, aleg să reușească în ciuda tuturor obstacolelor, nu se gândesc că o să se schimbe în câteva zile și pentru câteva zile – iar asta se numește reziliență. Da. Este extrem de greu pentru un părinte să primească diagnosticul. Este o etichetare pentru care nu ești pregătit vreodată: să afli că ceea ce așteptai este altfel decât ți-ai dorit, și ai o problemă, o pierdere. O pierdere cu care înveți să trăiești.

Mulți oameni au fost înfrânți de circumstanțe dificile, dar unii sunt marcați de această reziliență. Poți să trăiești împlinit și poți să trăiești frumos, poți să faci asta accesându-ți resursele, poți să faci asta cerând ajutor, poți să faci asta oferind ajutor.

Oamenii cu reziliență sunt cei care caută să aibă control asupra situațiilor, în loc să se vadă victime ale acelor situații. Au o mai mare capacitate de a avea curaj moral, refuză să își trădeze valorile. Oamenii cu reziliență găsesc sens și scopuri în problemele lor, nu se complac cu eșecuri. Se întreabă: „Ce îmi doresc?” și „Cum obțin asta?”. Găsesc cât mai multe soluții la o pro-

blemă – odată ce și-au clarificat ce au de făcut, ce își doresc, fac primul pas, apoi următorii pași vin de la sine – așa vor ajunge și la soluția corectă. Dar trebuie să îți faci timp să gândești, mai ales optimist.

Eu nu am o definiție clinică, am o definiție practică.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeste. Încearcă să faci o listă de cuvinte pe care le asociezi în mod liber și care să înceapă cu fiecare literă a cuvântului AUTISM.

Exemple:

A – acțiune, amărăciune, atitudine, acceptare, amăgire, așteptare, amânare, admirație, autodeterminare, autocunoaștere, ambiție, autocontrol, amuzant;

U – umilință, uimire, unitate, uitare, unic;

T – tulburare, tristețe, treaptă, tărie, tandrețe, taină, transformare, tenacitate, talentat;

I – ignoranță, interes, iertare, inițiativă, ideal, istovire, integritate, intuiție, iubire;

S – singurătate, strădanie, schimbare, special, satisfacție, speranță, succes, sine, scop, soluție, sens, suflet, sensibil, suferință;

M – mulțumire, muncă, motivație, materializare, mentalitate, miraculos, mama.

Când ai terminat, leagă cuvintele astfel asociate într-o definiție (nu definiții științifice, medicale, pretențioase, stricte) după cum tu înțelegi și trăiești autismul din acest unghi, în acest moment. Nu îți compara parcursul cu al celorlalți din grupul-suport. Nu ai nicio idee cum decurge viața lor. Încetează să trăiești drama altora.

În continuare, pornind de la definiția fiecăruia, întreg grupul-suport desprinde o definiție comună, acceptată de fiecare, de către toți (dacă cineva însă nu acceptă această definiție comună, psihologul caută să afle de ce sau ce anume nu acceptă). Sigur, definițiile individuale sunt diferite, nu neapărat contradictorii (două chei pot arăta la fel, dar să nu se potrivească la aceeași ușă). Asta înseamnă că avem noțiuni diferite despre autism, ceea ce explică, în parte, de ce fiecare se raportează diferit la copilul cu autism și cum fiecare părinte experimentează diferit durerea. În fine, fiecare decizie definește o etapă a vieții, cu frumusețile, cu greutățile și cu perspectivele sale.

* * *

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Privește „linia vieții”: avem în viață o linie și noi putem să fim peste această linie sau sub această linie. Nu suntem pe această linie. Fie suntem peste această linie, fie suntem sub această linie. Sub linie, întâlnim niște (să le spunem, trei) categorii de gândire. Atunci când găsim vinovați pentru lucrurile care nu merg așa cum ne dorim în viața noastră. Și, de obicei, cine este de vină pentru tot ce nu merge cum ne dorim în viața noastră? Alții, mereu alții, doar alții. O a doua categorie sub linie sunt scuzele: atunci când mereu găsim scuze pentru lucrurile care nu merg așa cum ne dorim în viața noastră. În fine, o a treia categorie este negația – „eu nu pot”. Peste linie este asumarea, responsabilitatea asupra acțiunilor noastre, dar mai ales asupra vieții noastre. Tu ce fel de persoană ești?

Fiecare dintre noi este responsabil pentru viața lui – cu toții avem propria viață în mâinile noastre – fiecare om definește lumea și chiar viața lui prin prisma gândurilor sale, respectiv a încrederii sale și a convingerilor sale. „Dacă tu crezi că poți, ai dreptate. Dacă tu crezi că nu poți, ai de asemenea dreptate.”, ne spune Henry Ford, adultul cu autism. Cum îți identifice calitatea gândurilor? Unele gânduri te încurajează să mergi înainte,

Îți dau aripi să zbori, poți să o faci, ești minunat și poți să realizezi orice îți propui, poți să ai un țel, orientează-te spre oameni, concentrează-te pe soluții, fii proactiv, fii orientat mereu spre acțiune – și se numește optimism. Unele gânduri, înșelătoare și ispititoare, te fac să te îndoiești de tine, de tot și de toate, îți alimentează (îți hrănesc) ceea ce crezi că nu poți să faci, te fac să uiți că ai aripi – și se numește pesimism. În fine, gândurile vorbesc cu tine însuși mereu. Și acum sunt prezente și se prea poate că au dreptate în ceea ce spun. Întrebarea este: tu pe care le onorezi?

Gândurile pesimiste sunt semințele erorilor psihologice. Ce sunt erorile psihologice? Deprinderi greșite, mecanice, defecte, lucruri pe care le facem și de care ne este foarte greu să scăpăm: mânie, ură, lăcomie, frică, orgoliu, gelozie, invidie, autocompătimire, ranchiună, resentimente, vanitate, aroganță, răzbunare, amânare, suspiciune, nerăbdare, egoism. Pot să fie aceste erori reparate? Da – gândurile pot să fie controlate, schimbate, doar că asta cere ani și ani de muncă conștientă cu tine însuși. Și merită? Ce avantaje aduce această schimbare? Optimism, creativitate, toleranță, iubire, dobândirea înțelepciunii, trezirea conștiinței, buna dispoziție, ieșirea din turmă, grija, compasiunea, bunăvoința, răbdarea, veselia, accesul la starea de flux, bucuria vieții – îți pare greu? Greu este să decizi că tu poți! Restul vine de la sine.

Pentru majoritatea părinților, munca este să se descurce cu propriul lor mod de a gândi și să decidă: de ce nu și eu? Ar trebui să îți faci un obicei din a spune că poți. Da, poți. Ai grijă însă în ce crezi: poți să îți creezi scuze sau poți să îți creezi soluții. Fiecare nouă scuză pe care o crezi și o accepți devine o limitare personală, devine definiția, gândirea ta de temelie despre viață.

Poți să te schimbi – dar dacă nu te implici cu tot sufletul, atunci doar o să obosești și nu o să ajungi niciunde. Trebuie să muncești – nimic de valoare nu se obține dacă stai în zona de confort. Trebuie să te dăruiești cu sufletul, și asta se numește pasiune. Și chiar dacă începi terapia cu copilul cu autism la

masa lui de lucru, dar nu simți acea pasiune, la un moment dat va veni și aceasta, fiindcă pasiunea se naște (și) din activitate susținută.

Cum privești eșecul? Dacă l-ai desena pe o foaie, eșecul ar arăta precum o prăpastie, dar dacă întorci foaia, vei vedea muntele pe care trebuie să urcăm (muntele succesului). Este doar o schimbare de perspectivă.

Destinul tău este rezultatul alegerilor tale și a faptelor tale, inspirate sau hazardate, dar potrivit calității gândurilor tale. Orice destin ai avea, liberul arbitru nu dispare vreodată – în felul acesta, întotdeauna ai posibilitatea și libertatea de a alege, poți să îți definești, să îți construiești viitorul: oricare ți-a fost trecutul, prăpastia, reține că ai încă un viitor imaculat, muntele. Tu ești alpinistul. Reușită sau eșec – tu ești arhitectul. Viața ta este în mâinile tale. Tu ești autorul. Și eroul (copilului tău cu autism).

Nu poți mulțumi pe toată lumea și nici nu trebuie. Nu este o rușine să recunoști când nu te pricepi la un lucru, dar întotdeauna este o eroare psihologică să proclami că te pricepi și, în fapt, să nu știi nimic. Pune-ți întrebări despre tine însuși, despre lume și despre viață. Adevărata schimbare, prosperitate și înțelegere, se află în întrebări, nu în răspunsuri.

Mama lui Albert Einstein, când ajungea copilul acasă, dorea să știe un singur lucru. Nu dacă a răspuns corect, nu dacă a luat o notă bună în ziua aceea – dorea să știe un singur lucru: „Azi ai adresat o întrebare bună?” Când adresezi o întrebare, cine are de câștigat? Tu sau cel care răspunde? Tu. Cel care răspunde, cunoaște deja răspunsul, nu a învățat nimic nou.

Privește la cei care cred că pot face ceva, observă fluturii: înainte de a deveni fluturi, omida trebuie să își dorească aripi, să fie pregătită pentru măreția zborului și, mai ales, să deteste suficient de mult condiția de a se târi mereu. Înțelepciunea și progresul stau mai degrabă în întrebări decât în răspunsuri.

Gândirea ta este foarte importantă, felul în care vorbești cu ceilalți, dar în mod cert datorită felului în care vorbești cu tine însuși. Suntem foarte critici cu noi înșine, avem dificultăți să

depășim momentele în care am făcut unele lucruri („cum am putut să fac asta?“). Nu dramatiza provocările – în unele situații este un lucru potrivit, dar de obicei nu ajută pe nimeni.

Privim la simptome și uităm deseori de copil. Sunt psiholog clinician și din prisma psihologiei clinice, a psihiatriei, diagnosticul încadrează persoana într-o anumită patologie, te limitează să o privești cu astfel de lentile: un copil cu autism deja știm – credem, căci la atât ne adâncim în tratate – cum se va comporta, care îi sunt caracteristicile definitorii ale „bolii” (or, autismul nu este, insist și subliniez, nu este o boală). Ignoranța și, mai trist, prea plinul „eu știu tot” nu fac altceva decât să dilueze și mai mult identitatea și originalitatea copilului. Tot cercetând, ne pierdem în detalii, fără a mai putea să fim capabili să vedem întregul: copilul nu este totuna cu autismul. Este mai mult decât un tablou clinic.

Copilul cu autism este însă o provocare permanentă. Autismul necesită o schimbare de gândire, necesită să vorbești diferit cu tine însuși. Este foarte important să poți să vorbești cu tine însuși la cel mai înalt nivel, optimist. Toate limitele și toate scuzele pe care le decizi, pun distanță între tine și tine însuși, între tine (ca părinte) și copilul cu autism. Este drept, primii pași sunt cei mai grei, dar drumul spre vârful oricărui munte începe cu un prim pas. Fă pasul și ai curaj să pornești într-o bizară călătorie spre lumea bizară a copilului cu autism. Pentru această călătorie trebuie să fie mai întâi părintele foarte bine pregătit.

Toți suntem diferiți. Compară copilul cu autism întotdeauna cu el însuși, nu cu ceilalți copii. Autismul nu îl definește pe copil – el este, mai presus de toate, un copil, căruia îi place, la fel ca și celorlalți copii de vârsta lui, să se joace, să cânte, să danseze (în felul său bizar). Autismul nu îl împiedică să fie fericit. Tu de ce nu te poți bucura de fiecare clipă și de toate realizările sale? Copilul cu autism este îngăduitor.

Există copii geniali, precoce, care toată viață vor trăi sub semnul genialității. Există copii care se nasc geniali, cu o copilărie genială, și se pierd pe parcurs. Și există copii care se nasc părăngi, și până la urmă ajung să fie geniu.

A fost un copil grasuț, cu capul neobișnuit de mare. Când mama lui l-a văzut, imediat după naștere, a crezut că are un copil cu capul diform, iar familia l-a considerat de-a dreptul monstruos. Medicul i-a liniștit însă, spunându-le că în câteva săptămâni proporțiile corpului se vor echilibra. Și, într-adevăr, toate temerile s-au risipit în câțiva ani, micuțul dezvoltându-se ulterior ca un copil normal, chiar dacă prea lent. Vorbea totuși foarte rar – nu a vorbit până la 3 ani – iar atunci când o făcea, rostea cuvintele foarte greoi, împiedicându-se în respirație. Așa se face că până la 9 ani părinții au crezut că au un copil retardat.

Se manifesta bizar. Era un copil retras, preocupat de anumite subiecte, pe care cei de vârsta lui nu le înțelegeau, astfel că îl disprețuiau. Datorită dificultății de a se adapta la școală, profesorii l-au considerat un copil-problemă, îndărătnic și diferit, care nu vrea să învețe. Una dintre profesoare l-a descris ca fiind *„încet la minte, nesociabil și pierdut pentru totdeauna în vise prostești”*. Prin urmare, a fost exmatriculat de la școală. Peste ani, a pierdut și admiterea la politehnică. A învățat din acestea și a crescut cu acestea, iar acestea l-au pregătit pentru mai târziu. Numele lui: Albert Einstein, adult cu autism.

Bolnav, uitat, neînțeles, ba chiar nătâng în multe cazuri – cam astfel este perceput acela care îndrăznește să se nască genial. În urma lui rămâne însă lumea, uimită să se vadă astfel în oglindă, trezită dintr-un somn din care doar geniile o pot trezi.

Nu a vorbit până la 4 ani și nu a citit până la 7 ani. Era considerat *„fără nicio șansă de a fi compozitor”* de către profesorii săi. Numele lui: Ludwig van Beethoven – suprema ironie: un compozitor surd, adult cu autism. Compozițiile sale? Titanice.

A suferit de inimă. Își începea ziua la ora 06:00. La micul dejun avea o cafea, care era preparată de el însuși cu mare grijă, folosind exact șaiszeci de boabe de cafea pentru fiecare cană.

La ora 06:30 începea să compună și se oprea abia la ora 14:30, când prânzea cu vin. Făcea apoi o plimbare lungă. Întotdeauna purta asupra sa un creion și câteva foi cu creațiile sale. La 17:30 se oprea la tavernă pentru a citi un ziar, iar mai târziu lua o gustare, bea un pahar de bere și fuma o pipă cu tutun. Se odihnea la ora 22:00.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește.

CÂND ESTE NEVOIE DE SCHIMBARE, ESTE NEVOIE DE DECIZII

Nu există aleși, există cei care aleg. Ca psiholog, mă preocupă cum părintele a ales să trăiască situația – autismul – și cum se trăiește pe sine, mă preocupă cum diagnosticul cu autism dat copilului i-a modificat stilul de viață.

Întâlnirile din cabinetul psihologului nu presupun spovedanie ca la preot, nu presupun nici să primești sfaturi. Psihoterapia, consilierea psihologică, înainte de toate, este discuție și alegere. Ca întreaga noastră viață, de altfel. Și spovedania, și psihoterapia sunt constructive deopotrivă, pentru că este salutar tot ce îți face bine omului, tot ceea ce îl zidește lăuntric, doar că sunt nuanțate. Preotul poate să spună că anume faptă este un păcat și, prin urmare, trebuie să ți-l ispășești. La psiholog nu există așa ceva: păcatele spuse la psiholog sunt povestite, nu spovedite. La psiholog se povestește, părintele are nevoie de cineva care să îl asculte, nu să îl judece, nu să îl blameze. Și dacă, în plus, într-o discuție părintele își modifică atitudinea față de propriile fapte, lucrurile se schimbă. La psiholog nu ți se spune ce trebuie. Mi se pare mult mai util să alegi. Totul în viața ta este urmarea alegerilor tale. Depinde de tine ce alegi!

Mare parte dintre tulburările oamenilor și de momentele lor de cădere se datorează unor gânduri pesimiste, unor gânduri care nu le aduc ordine în viață, îi fac să se simtă neputincioși, iar gândurile rezonează inclusiv la nivel fizic. Și atunci este important să înveți să gândești optimist. Ce înseamnă acest lucru?

Ideea nu este cât de perfecți suntem – căci nu suntem perfecți – dar să lucrăm ca să devenim mai buni, apoi și mai buni, apoi și mai buni. Dar pentru a putea ajunge mai bun, tu, eu, fiecare, trebuie să preiei controlul discuției cu tine însuși. De ce? Pentru că cel mai mult timp din fiecare zi al vieții tale îl petreci cu tine însuși și cu gândurile tale. Miracolul se află chiar în gândurile tale. Practic, nu petreci cu nimeni mai mult timp decât cu tine însuși.

Important este ca ținta să fie formulată în termeni optimiști. Fiindcă ceea ce îți spui atunci când ești singur cu gândurile tale are un mare impact asupra propriei vieți, și controlează lucrurile care ți se întâmplă. Tu alegi: să ierți sau să nu ierți, să ridici vocea sau să vorbești liniștit, calm. Dar, ca să se producă o schimbare, este nevoie ca întreaga ta ființă să vrea acest lucru. Astfel, poți să atragi lucruri bune în viața ta sau să le îndepărtezi de tine, să le ții departe, după calitatea gândurilor tale (scopul odată formulat, percepția ta începe să producă schimbarea). Poți să fii propriul dușman, și poți să fii cel mai bun prieten al tău – la început, toate acestea te sperie, nu îți vine să crezi și amâni foarte mult să începi aplicarea acestei tehnici, ca să poți vedea rezultatele și astfel să crezi.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Gândește-te intens la problema care te frământă (în cazul nostru, autismul) și observă ce simți față de aceasta. Unde și cum acționează autismul în corpul tău? Și cum arată? Ce gânduri ai? Apoi transpune-l pe foaia din fața ta. Fă un desen. Privește desenul și observă ce sentimente îți transmite, apoi dă mai departe spre dreapta foaia ta și primește foaia din stânga ta, a colegului tău. Te uiți pe desenul care tocmai ți-a parvenit și, dacă vrei, poți completa desenul de pe foaia din fața ta. Mai departe, în grupul-suport, desenele vor circula din mână în mână, spre dreapta, fiecare venind astfel cu o nouă completare, până când

desenul pe care l-ai făcut inițial va ajunge din nou la tine. Desenul va veni total diferit.

Purtăm, în continuare, o discuție liberă pe marginea desenului. În urma suferinței, se întâmplă un lucru frumos: începi să cunoști oameni speciali (acești oameni dau mai departe din darul lor). Fiecare din grupul-suport spune povestea desenului său, desenul inițial, apoi – cum fiecare drum știe punctul lui de plecare – spune cum vede contribuțiile celorlalți la problema lui. Fiecare vede, înțelege, trăiește și descifrează diferit autismul, și întotdeauna ne este mai limpede să vedem soluția la problema celui alt. Întotdeauna este mai ușor să îi judecăm pe alții decât să ne gândim la propriile deficiențe. Arătăm cu degetul și acuzăm, evitând propriile responsabilități cu orice preț. Dacă tot aștepti și tot amâni, povestea ta, povestea pe care tu o crezi (prin chiar dialogul tău interior) în jurul lucrurilor care ți se întâmplă și te dor, te protejează, dar în egală măsură te limitează (este ceea ce faci într-un moment de blocaj sau de platou în viață). Am să te rog acum să îi dai o nouă interpretare, semnificație!

* * *

Ce vezi tu: greutatea sau rezultatul? Speranța că un copil cu autism poate doar printr-o anumită terapie să fie integrat este mai mult o (auto)iluzie decât o abordare eficientă. Aceasta nu înseamnă că acea formă de terapie sau alte abordări nu au rezultate, ci că nu îți propun să fie o terapie, cât o adaptare – adică: ai o durere de dinți și obții cele mai bune rezultate prin tratarea durerii respective, dar fără să vindecii caria sau chiar intervenția extremă, să scoți dintele. În autism, nu vorbim despre ceea ce ne place, cât despre ceea ce ne duce la rezultate dorite (în autism, progres înseamnă recuperare). Pentru că în viață fie faci ceea ce îți place, fie înveți să îți placă ceea ce faci, dacă dorești să ai izbânzi. De ce vor oamenii să aibă rezultate diferite, dar nu fac nimic diferit pentru a schimba situația? Diferența între

locul în care te afli acum și locul unde poți să ajungi este dată, în fapt, de lucrurile pe care ți le spui tu singur.

Să îți spui că poți să reușești este o decizie. Să îți spui că nu poți să reușești este tot o decizie. Și dacă spui că nu știi să decizi, deja ai luat o decizie – și din decizii ne găsim scuze. Dacă tu crezi în scuzele tale, nimeni nu te poate ajuta în nicio direcție. Tot ceea ce gândești ai dreptate. Tot ceea ce crezi asta se întâmplă.

Cel mai important lucru din viața ta este să preiei controlul asupra ta. Este momentul să înțelegi greutatea fiecărui gând și cuvânt pesimist și să le înlocuiești cu unele optimiste. Simte această diferență extraordinară. Decide că mintea ta este o cămară în care poți să depozitezi gânduri optimiste sau gânduri pesimiste: pe baza lor se va construi și destinul tău. Aruncă tot ce nu este folositor, este pesimist, este distructiv, păstrează ce este frumos și este vesel, este optimist, este constructiv. Învață să gândești optimist, să comunici optimist mai întâi cu tine însuși, dar și cu ceilalți.

De câte ori spui „nu se poate”, „imposibil”, „da, dar...”, „ar fi frumos, însă...”, „eu sunt altfel și nu pot să mă schimb”, vei rămâne în acel loc în care te afli acum. Când te auzi pe tine spunând „da, dar...” – aceste scuze și variațiuni pe aceleași teme – înseamnă că rămâi ancorat acolo unde ești. Tu atunci, de fapt, aduci pretexte – poți să ai fie țeluri, fie pretexte. Nu poți să le ai pe amândouă, trebuie așadar să alegi. Trebuie să știi ce vrei și să știi ce te sperie.

Când spui „da, dar...” în loc să faci munca, tu stai să cauți scuze pentru cum ar fi, ce ar trebui poate să faci când decizi. Or, decizia este simplă: nu există încercare – faci sau nu faci, nu cauți scuze și explicații. A decide nu înseamnă să gândești, înseamnă să faci ceea ce trebuie făcut pentru copilul cu autism. Important este să decizi să nu mai negociezi prețul și să nu mai amâni să faci ceea ce trebuie făcut, pentru că niciodată, chiar niciodată, în autism nu se va schimba ceea ce trebuie făcut. În autism, timpul nu vindecă de la sine, dimpotrivă: copilul cu

Autism trebuie lucrat și prelucrat, în fiecare zi, zi după zi, an după an. Ani. Și nu trebuie să faci deodată pași mari, ci pași mărunți, să explorezi puțin câte puțin.

Ce îți place la munca pe care o faci? Nu faci din munca ta o dramă. Decizi că trebuie făcut, îți petreci timpul rezolvând, nu discutând și dezbătând asta. În autism, trebuie să înveți să aștepti, să înveți conceptul de răsplată întârziată. Da. Copilul cu autism are nevoie de ani pentru ca progresul să fie vizibil. Nu îți pierde încrederea. Nu este ceea ce vezi, este ceea ce vei vedea. Trebuie să ai încredere și să continui să lucrezi, cu tine și deopotrivă cu copilul cu autism. Fii consecvent! Perseverența face minuni.

* * *

Nu lăsa trecutul să îți influențeze viitorul. Trecutul nu poate să fie schimbat. Trecutul are doar rolul să valorifice niște experiențe. Prezentul este mult mai important. Prezentul real, trăit, înseamnă să faci ceva minunat cu viața ta aici și acum, în momentele pe care le trăiești în fiecare zi.

Nu am descoperit roata, dar am înțeles că în prezent se construiește viitorul. „*Măine voi fi ceea ce am ales astăzi să fiu*”, vine în completare James Joyce, adultul cu autism. Dar ai nevoie de acțiune și atitudine. Ce este atitudinea? Atitudinea nu este dunga de la pantalon. Atitudinea este un răspuns emoțional, este acțiunea care face diferența. Atitudinea se formează, cu lucrurile mărunte, chiar când lumea nu te vede. Acolo faci diferența.

Viața ta este o reflectare a propriilor alegeri și acțiuni. Ceea ce oferi este ceea ce primești înapoi. Energia pe care o investești, vibrația pe care o ai determină realitatea din jurul tău. Realitatea din jurul tău nu există decât ca o reflecție a ceea ce crezi cu tărie că este adevărat pentru tine. Este precum o oglindă. Dacă te duci în fața unei oglinzi și vezi acolo imaginea, știi că nu poți face reflecția să zâmbească. Pentru ca reflecția să zâmbească trebuie mai întâi să zâmbești tu. Nu ai cum să schimbi

reflecția dacă nu te schimbi tu – realitatea din jurul tău nu se va schimba până când nu te schimbi tu. Și dacă te schimbi, cu siguranță realitatea din jurul tău te va urma, pentru că este doar o reflecție a ceea ce tu oferi. Dacă dorești mai multă iubire în jurul tău, oferă tu mai multă iubire în jur. Dacă dorești fericire, dăruiește tu fericire celor care te înconjoară. Dacă îți dorești inimi surâzătoare, dăruiește din inimă un surâs celor pe care îi întâlnești.

Autismul este o provocare. Nu îți fie teamă să ai probleme și provocări. Fă-le față cu un zâmbet! Este o atitudine. Nu disprețui provocările, îmbrățișează-le: înseamnă că ai ceva de demonstrat, traversând problema. O problemă se ivește întotdeauna înaintea unei oportunități. Oricât de jos ai fi, ridică-te! scutură-te!, și chiar dacă pornești cu lacrimi și durere este posibil să se termine cu zâmbet și cu încredere. Unele lucruri sunt ceea ce sunt, dar întotdeauna în spatele fiecărei dificultăți este o răsplată, care este cu atât mai specială, cu cât dificultatea este mai mare. Nu întotdeauna cine zâmbește este fericit, dar zâmbește mai mult, pentru că acest lucru te va ajuta să gândești și să trăiești optimist. Râzi cu poftă, fii vesel cât mai des posibil. Oamenii te vor admira pentru asta.

„Nu îți poți construi o reputație pe baza a ceea ce urmează să faci”, punctează din nou Henry Ford, adultul cu autism. Oamenii observă. Oamenii simt. Dar nimeni nu poate rezolva în locul tău. Procesul de a amâna să iei decizia îți ia mai mult timp și energie decât procesul de a lua decizia: cu cât te gândești mai mult și amâni, tot acest proces, prin care amâni ceea ce ai de făcut pentru copilul cu autism, este mult mai dureros. Și dacă tot ești aici, la psiholog, de ce să mai pierzi încă doi sau cinci ani, și să nu o faci, pur și simplu, acum?

Cuvintele sunt expresia atitudinii. Decide să nu mai spui *„da, dar...”*. Nu ai noroc? Îl faci. Asumă-ți atitudinea de a face ceva cu viața ta. Să îți găsești pasiunea și să o urmărești ca și cum zilele ți-ar fi numărate este unul dintre cele mai importante lucruri – privește *„drumul vieții”*, așa cum l-ai desenat. Pentru că

zilele noastre sunt numărate. Într-o clipită se poate sfârși totul (am realizat în unele momente tragice cât de fragilă și cât de scurtă poate să ne fie viața, și am luat de fiecare dată aceeași decizie: viața trebuie trăită cu optimism).

Da. Viața este prea scurtă. Și, dacă nu o poți lungi, măcar să o faci largă (nici măcar nu realizezi cât de largă este gaura clepsidrei).

Zilnic suntem bombardați cu aspecte și detalii pesimiste, încât este foarte greu să te menții optimist. Data viitoare, când cineva te mai reduce la pesimism, când va începe să vorbească pesimist sau chiar să vorbească critic despre alții, să ți denigreze când aceștia nici nu sunt prezenți, pur și simplu bagă-ți degetele în urechi, închide ochii și țipă. Crede-mă că atunci se va opri. De fiecare dată. De îndată ce te va auzi, se va potoli. Și nu trebuie să o faci decât o dată. Sau, pur și simplu, întoarce-i spatele și pleacă, cu un zâmbet și în tăcere. Răbdarea este foarte importantă – sunt puternici cei care au răbdare – dar nu este necesară, nici nu trebuie să ai răbdare (pe timpul tău) cu cei care astfel te intoxică, cu pesimism.

Cu cât ești mai aspru în lucrarea cu tine însuși, cu atât vei putea să faci mai multe lucruri ziditoare. Notează fraze care te inspiră și care te motivează, care te ajută, apoi pune-le în locuri vizibile (în baie, în bucătărie, în agendă, pe masa de lucru, în mașină). Sau caută-ți slăbiciunile și notează opusul slăbiciunilor, ca să devină punctele tale forte. Notează acolo și visul tău, ca să vezi unde te găsești acum și să îți aduci mereu aminte unde vrei să ajungi.

Treci prin momente dificile. Și poate cauți scuze. Dar scuzele nu ajută. Cum poți trăi mai frumos și în seninătate cu ceilalți, zi de zi? Folosește cuvinte optimiste în dialogurile tale interioare, folosește cuvinte optimiste atunci când vorbești cu ceilalți. Discuția optimistă cu tine însuși este unul dintre cele mai importante lucruri pe care îl poți face pentru viața ta. Simplul fapt de a-ți spune „Mulțumesc!” de fiecare dată când ai reușit ceva, îți poate schimba radical modul în care te privești pe tine

Însuși, pe cei din jurul tău și cum îți privești propria viață. Oricine poate găsi mizerii despre ceilalți. Fii cel care găsește aurul.

În fiecare nouă dimineață, când te trezești, să fii recunoscător. Că este o nouă zi minunată, indiferent dacă afară plouă sau este soare. Să fii focalizat pe ceea ce ai și ceea ce o să ai, nu pe ceea ce nu ai. Pentru că în clipa în care te focalizezi pe ceea ce nu ai, imediat devii pesimist. În clipa în care te focalizezi pe ceea ce ai, devii recunoscător, asta îți creează o atitudine optimistă. Nu te scuza pentru nivelul la care ești. Sărbătorește faptul că îți dorești mai mult – ai o țință – că pășești pe drumul spre vârful muntelui. Bucură-te pentru ce ai: un copil cu autism. Copilul cu autism este „aproapele”, nu un obiect, nu o povară. Are dreptul să fie tratat cu respect și demnitate. Așa cum și tu ceri celorlalți.

Nu există nimic mai presus decât puterea exemplului personal. *„Vorbește puțin și fă multe”*, ne înțeapă Benjamin Franklin, adultul cu autism. Acesta începea fiecare nouă dimineață întrebându-se ce bine urma să facă în ziua respectivă. Se ocupa de cercetări, apoi lua micul dejun. Muncea. Urma o pauză în care citea sau se uita printre documente. Apoi din nou muncea. Cina către seară, asculta muzică sau divertisment, comunica cu prietenii. La finalul fiecărei zile se întreba ce a făcut astăzi productiv.

* * *

În copilărie avea note foarte proaste, atât de proaste încât profesorii au ajuns în lipsă de idei în ceea ce privește îmbunătățirea situației lui școlare. Avea, în plus, dificultăți în a lega relații cu oamenii. Numele lui: Isaac Newton, adult cu autism – a ajuns cel mai important matematician englez al vremii sale. Nu s-a născut geniu, dar cercetările sale în optică și gravitație l-au făcut unul dintre cei mai mari oameni de știință din istoria omenirii.

La vârsta de 3 ani, știa să cânte la clavecin. A urcat pe scenă la vârsta de 5 ani, pentru a cânta la pian. La 6 ani, are prima

compoziție muzicală. La 8 ani, compune prima simfonie, și prima lui operă, la 12 ani. Era văzut în toată Europa, de către capetele încoronate, de către papa însuși, ca un mic geniu – străbătea încă de pe la 6 ani continentul, cântând pe la curți și palate, împreună cu tatăl lui. La 14 ani, s-a stabilit în Italia pentru a deveni compozitor. Numele lui: Wolfgang Amadeus Mozart, adult cu autism.

Spontan, nonșalant, zburdalnic, sfidând rigiditatea unor maniere greoaie, Mozart a fost puțin dispus să respecte codul eleganței aristocrate – suntem în epoca perucilor pudrate – înlătură fardul convențional, punând în valoare temperamentul unui creator pentru care spiritualitatea unei replici valora mai mult decât posibila sa consecință neplăcută. Nu dormea decât cinci ore pe noapte: de la 01:00 la 06:00. Se îmbrăca, apoi, la ora 07:00, începea să compună. După două ore, compozitorul oferea lecții, iar la ora 13:00 mergea să ia masa și să socializeze. În intervalul 17:00-21:00, Mozart compunea din nou sau participa la concerte. Seara petrecea două ore în compania viitoarei sale soții, apoi de la 23:00 până la 01:00, compunea din nou. A murit în sărăcie, la vârsta de 35 de ani, dar a lăsat în urmă nu mai puțin de șase sute de compoziții muzicale și puțini sunt interpreții care au mai fost în stare să le reproducă întocmai.

La insistențele mamei, la 6 ani, Albert Einstein ia lecții de vioară. Deși nu era prea pasionat, interpreta cu plăcere lucrări (precum sonatele pentru vioară) ale lui Mozart. Multe persoane cu autism, care sunt adesea sensibili la sunete, devin foarte receptivi la muzica lui Mozart, atât de receptivi încât aceasta este folosită în terapie.

Preferința pentru muzica clasică nu ține cont doar de educație, cât mai ales de inteligență, iar ascultarea acestui gen de muzică are doar efecte benefice (muzica clasică și-a dovedit posibilități terapeutice în plan psihologic și somatic). Ascultând muzică în stil baroc – adică Bach sau Handel, adulți cu autism – neuronii capătă un ritm de activitate ciclică între 8 și 12 cicli pe secundă, ceea ce se întâmplă în cazul geniilor! Doar că geniile

îl au permanent, în vreme ce omul care ascultă muzica respectivă îl are doar cât ascultă muzică, dar este suficient, pentru că îmbunătățește memoria.

La momentul lansării în spațiul cosmic, NASA a instalat la bordul celor două sonde Voyager un soi de capsule ale timpului, menite să ofere unei eventuale civilizații extraterestre întâlnită în cale informațiile cele mai reprezentative despre Pământ și locuitorii săi. Informațiile au fost stocate în două discuri placcate cu aur, conținând sunete – cum ar fi cele făcute de vânt, valuri, tunet, diferite animale – imagini considerate ilustrative pentru toate aspectele vieții de pe Terra, mesaje de întâmpinare în diferite limbi, dar și muzică clasică, cea mai reprezentativă: trei compoziții de Bach, adult cu autism, și două de Beethoven, adult cu autism.

Beethoven a studiat într-o vreme muzica împreună cu Mozart. Beethoven, compozitorul, reprezintă omul cu toate dimensiunile lui, cu toate calitățile și cu toate defectele lui. Iar Bach, compozitorul, este infinitul.

* * *

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește.

ALEGEREA CONSTRUIEȘTE DESTINUL

Nu încerca să schimbi totul deodată, ca apoi să nu poți să menții schimbarea. Începe cu lucrurile pe care poți să le schimbi și pe care să le susții apoi, să faci totul în pași mici, dar să perseverezi, astfel încât să menții schimbarea.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Privește acum și gândește-te din nou la perioada dintre momentul nașterii și momentul prezent, apoi dintre momentul nașterii și momentul inevitabilului sfârșit. Asupra acestor două momente din viață nu poți să ai control: când te naști și când mori (nu și dacă alegi sinuciderea). Ce alegi să faci între aceste două momente depinde doar de tine.

Acum refaci doar traseul dintre momentul nașterii și momentul prezent, pe inspir și pe expir, de mai multe ori. Ca părinte al unui copil cu autism, refaci și traseul între momentul aflării diagnosticului cu autism și momentul prezent, pe inspir și pe expir, de mai multe ori. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește.

Caută ceea ce este comun în tot ce s-a întâmplat de-a lungul vieții tale, între aceste două momente. Amintirile sunt vii. Retrăiește reușitele și eșecurile. Refaci traseul de câteva ori cu pixul și, treptat, acest traseu, această perioadă din viața ta devine un cerc. Traseul a devenit un cerc. Trasezi cercul. Desenează cercul.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Refaci întreg traseul pe inspir și pe expir, de mai multe ori, acum pe circumferința cercului. Marchează pe circumferința cercului literele cuvântului

AUTISM, după cum deja l-ai definit. Este cercul sau universul autismului. Tu unde te găsești în acest univers? Marchează printr-un punct locul unde tu te găsești în acest univers – este alegerea care te duce mai aproape de potențialul tău creator: valorizarea de sine.

De la valorizarea de sine vine și înțelegerea în ceea ce înseamnă structura personalității. Pe scurt, personalitatea este un concept psihologic (suntem prizonierii conceptelor) foarte cuprinzător. Cuprinde (avem fiecare) un sistem de credințe și valori sau o anume gândire despre viață, despre om și despre lume. Cuprinde (avem fiecare) emoții și stări lăuntrice conflictuale. Evident că nu am epuizat tot ceea ce cuprinde conceptul de personalitate, vom reține însă că toate elementele sale se întrepătrund și se influențează. Astfel, alegerile și comportamentele fiecăruia au la bază (și) gestionarea emoțiilor sau gestionarea acelor stări conflictuale.

Astfel, metaforic vorbind, noțiunea despre viață, despre om și despre lume, reprezintă o schiță sau designul unei clădiri. Emoțiile sunt constructorii, iar alegerile și comportamentele sunt materialele de construcție, acțiunile și gândurile tale. Acum, schița sau designul clădirii va defini rezultatul final, dar natura și mobilizarea constructorilor, deopotrivă materialele de construcție, cu toate vor determina calitatea clădirii finale. Dacă componentele sunt în sinergie, acest lucru se reflectă în realitatea ta, clădirea va fi una stabilă. Dacă unul dintre componente lipsește sau este conflictual, clădirea va fi evident un loc instabil, care nu oferă siguranță. Prin urmare, pentru a avea o personalitate care să îți susțină seninătatea și frumusețea lăuntrică este necesar ca toate elementele să fie în sinergie. Cum le aducem în sinergie? Începe cu valorizarea de sine.

Realitatea în care trăiești, cercul în care te desfășori, cuprinde experiențele tale, secretele tale. Privește cercul sau realitatea (universul) autismului și punctul în care te găsești în această realitate. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Această realitate inspiră și expiră odată cu tine, zâmbește odată cu tine, pentru

că tu ești centrul acestei realități și pentru tot ceea ce face parte din această realitate. Tu ești arhitectul, nu ești doar o piesă în această realitate.

Renunță la cine crezi că ar trebui să fii și începe să fii cine ești. Decide să te prețuiești. Când îți dai voie să te predai și să te gândești că tu ești o multitudine de posibilități, atunci realitatea îți va întoarce această multitudine de posibilități. Predarea înseamnă acceptarea întregii tale ființe, nimic mai mult.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Privește „drumul vieții”, între momentul prezent și momentul inevitabilului sfârșit, pe inspir și pe expir, de mai multe ori – întreaga viață este o problemă de opțiuni. În fiecare nouă dimineață, când te trezești, poți alege între a fi vesel, luminos, optimist, sau a fi mohorât, trist, pesimist – și eu aleg să strălucesc. Când se întâmplă ceva rău, poți alege între a fi o victimă sau poți alege să înveți din ce ți s-a întâmplat – și eu aleg să învăț. De fiecare dată când cineva vine la tine ca să se lamenteze pentru ceva, poți alege între a-i accepta plângerile sau poți să îl ajuți să vadă latura optimistă a vieții – și eu aleg întotdeauna partea veselă, ziditoare a vieții.

Nu ai invita niciodată un hoț în casa ta. Atunci, de ce ai permite gândurilor care îți fură seninătatea să se simtă precum acasă în mintea ta? Când îndepărtezi din viață ceea ce nu contează cu adevărat, totul devine o chestiune de opțiuni. Depinde de tine să alegi cum să reacționezi sau să acționezi la diferite situații, tu ai dreptul și responsabilitatea să decizi cum și cât să îți lași pe alții să îți influențeze atitudinea față de viață, față de autism, față de cei cu nevoi speciale. Ai dreptul să fii în dezacord.

Testează și observă singur rezultatele. Încearcă o dată să gândești pesimist și o dată să gândești optimist. Observă singur care sunt efectele fiecărei gândiri, fiecărei atitudini.

Trebuie să te îngrijești, înainte de toate, de interiorul propriu. Și atunci, mai puțin contează dacă ești psiholog, medic, profesor, avocat, actor, politician sau măturător – importantă este seninătatea, împlinirea, bucuria vieții din lăuntrul tău. Cred în

asta și fac asta, iar fiecare nouă zi a mea începe dimineața cu propria igienă interioară. Nu înseamnă că totul este perfect, că nu am dezamăgiri, că nu fac greșeli și că acționez întotdeauna cu înțelepciune. Am și eu problemele mele, frustrările și temerile mele. Dar mereu, înainte de culcare, mă gândesc la locurile unde am fost și la oamenii pe care i-am văzut, mă gândesc la lucruri pe care le-am făcut. Evaluez ce am făcut, ce am spus, ce aș fi putut să fac mai bine, ce aș fi putut schimba. Și reflectez. Pentru că am, de asemenea, propriile mele dorințe, ținte provocatoare, planuri.

În fiecare seară fac o listă cu ce am de lucrat în ziua următoare, eventual chiar pe o săptămână întreagă, și le notez cu litere, eventual în ordinea priorităților. Ceea ce te invit și pe tine acum, așterne și zece obiective pentru următorul an. Eu, mai întâi le aștern așa cum îmi vin în minte, apoi le colorez și fiecare culoare înseamnă nivelul de importanță a celui lucru.

Am un loc unde merg și stau, sunt singur și îmi analizez uneori viața. Viața este foarte rapidă. Un alt moment potrivit pentru reflecție este cel de la sfârșitul unor perioade majore, cum ar fi o săptămână, o lună sau un an. Privește „drumul vieții”: au fost perioade bune, dar au fost și perioade extrem de dificile, și am făcut alegeri, unele au fost bune, dar au fost și alegeri care te-au înlănțuit. La sfârșitul săptămânii, încearcă să petreci câteva ore pentru a reflecta și cântări evenimentele ultimelor șapte zile. La sfârșitul lunii, acordă acestei activități o zi întreagă. Iar la sfârșitul unui an – o săptămână.

Ne stabilim ținte. Majoritatea oamenilor supraestimează ce pot să facă într-un an și subestimează ce pot să facă în zece ani. În fapt, nu sunt ținte nerealiste, cât mai repede termene nerealiste. Cântărește și reflectează asupra lucrurilor care s-au petrecut în viața ta. Așa afli că ești cât se poate de uman. În continuă evoluție. Reflecția transformă experiența în introspecție (în organizarea lucrării interioare te ajută ținerea unui jurnal).

Cele mai spectaculoase și mai avansate concepții cunoscute oamenilor, toate au început ca și vise. Vise în mințile oamenilor care apoi au prins formă în realitatea materială prin forța de manifestare a gândirii.

Leonardo da Vinci, copilul cu autism care îndoia potcoave, învăța să zboare, picta, sculpta. Într-o zi, toate visele, toate speranțele tale se vor împlini – dar nu este vorba doar de visele tale, eu cred mult în potențialul care este în tine. Oamenii nu se cunosc. Știi cine ești? Tu nu știi cine ești până când nu ai curajul să te uiți în oglindă și să vorbești cu tine.

Psihologia pozitivă înseamnă a descoperi acele aspecte ale vieții noastre care ne aduc la suprafață resurse, a înțelege că dificultățile prin care trecem în viață pot să fie folosite în scopul de a fi mai puternici, de a crește, de a înțelege care ne sunt aspectele pe care se prea poate că nu le-am folosit până acum, iar o problemă în viață ne învață cum să facem față, în viitor, aceleiași probleme sau problemelor similare. În autism, este deosebit de important să fii flexibil, să te adaptezi în timp real.

Aflat pe patul de moarte, Bach – adultul cu autism – a continuat să corecteze ultima piesă pe care a compus-o. Până la momentul sfârșitului (l-ai marcat pe „drumul vieții”) alegerea te însoțește peste tot în viață. Eu aleg dacă respect sau nu legea gravitației, și îmi asum urmările dacă sar în gol. Totul este alegere. Tu ești cel care decizi cum să îți trăiești în continuare viața. Pentru că tu ești centrul universului tău.

Ca părinte al unui copil cu autism te educi și te echipezi pentru o viață pe care, de fapt, nu o așteptai. Confruntă situațiile și acceptă autismul, nu căuta scuze, pentru că problemele te ajung. Astăzi este un bun moment să încetezi să îți crezi și să crezi în scuzele tale – autismul este o realitate care trebuie înfruntată cu multă dăruire, cu dragoste și cu îndelungă răbdare, hotărâre și consecvență. Privește cerul, universul tău, observă ceea ce ai făcut și ceea ce ți-ai fi dorit să faci. Sintetizează

această căutare într-o declarație personală, sub forma unui crez, a unei misiuni personale. Care este menirea ta?

Lucruri diferite motivează oameni diferiți. Indiferent de ceea ce ai făcut în trecut, viitorul tău este o tăbliță curată. Oamenii rafinați au învățat să adune din trecut și să investească în viitor. Astfel viața devine productivă și chiar palpitantă.

Poți alege ce vrei să scrii pe această tăbliță. Însă, ceea ce alegi astăzi va determina ceea ce vei face mâine. Anul următor va arăta diferit, în funcție de ce vei face diferit zilele următoare. Nu repeta, pur și simplu, un alt an. Adună anii precedenți și investește-i în următorul. Nu purta, pur și simplu, o discuție. Adună toate discuțiile trecute și investește-le în următoarea.

Și la fel cu obiceiurile noastre. Focalizează-te pe unul, schimbă unul odată: dacă schimbi un obicei pe lună, o să fii într-un loc diferit douăsprezece luni de acum. O să schimbi douăsprezece obiceiuri – asta este uriaș. Dar nu poți să schimbi douăsprezece odată. Nu este greu să iei decizii, când îți cunoști valoarea de sine. Această oportunitate îți dă șansa să fii arhitectul propriei tale vieți.

Fruntea sus: privește la ce poți face cu viața ta, nu doar la felul în care arată viața ta. Dacă ai avea garanția că vei reuși, ai eșua de nouăzeci și nouă de ori doar ca să ajungi acolo unde ți-ai propus? Da, evident. Mai pune pe hârtie 101 obiective pe care ți le propui în viața asta. Dar fix 101, nici mai mult, nici mai puțin. Apucă-te cât mai repede, să treci cât mai repede de procesul de eșuare și să ajungi la jintele propuse. Cum știi dacă faci ceea ce trebuie? Dacă este să câștigi un milion de euro la loto, ce ai face? Și dacă nu vei mai face ceea ce faci acum, înseamnă că nu ești pe drumul cel bun și trebuie să schimbi ceva.

* * *

Natural, într-o familie modestă, fără prea mult sprijin, se poate naște un geniu, din când în când. Nimeni nu știe de ce.

Nimeni nu știe cum se întâmplă. Nimeni nu poate prevedea unde. Deși există oameni cu o inteligență sclipitoare, care constituie cupluri, și neobosit se șlefuesc făuntric și acumulează oportunități de viață deosebite, aceștia pot să aibă parte de un copil cu sindrom Down sau un copil cu autism. Și, dacă te simți diferit de restul oamenilor, fă din asta o artă, nu un motiv de suferință.

Albert Einstein a fost un școlar mediocru. Cel puțin la matematică era aproape ultimul din clasă. Nimeni nu ar fi putut să pună, nici măcar părinții lui, că acest adult cu autism va revoluționa cândva gândirea în fizică, în filozofie, în teoriile privind Universul.

Nu a fost niciodată capabil să își rețină propriul număr de telefon, era faimos pentru faptul că nu memora nimic care putea să fie repede și ușor căutat, găsit într-o scriere. „Nu memora niciodată ceva care poți găsi în cărți”, spunea el. Îi plăcea să navigheze, dar nu a învățat niciodată să înoate. Avea cu toate acestea o plăcere copilărească în a-și asuma riscuri mărunte. Așa se explică de ce refuza să poarte o vestă de salvare când mergea cu barca.

După moartea soției sale a devenit aproape complet dezinteresat de aspectul lui fizic, părul lui vâlvoi era celebru, trăsătură care a stârnit comentarii pe atunci, când formalitățile erau mult mai importante decât în vremurile care au urmat. Mărturisese la un moment dat că în copilărie a înțeles că degetul mare de la picioare sfârșește întotdeauna afară din șosetă, drept pentru care – spunea el – „am renunțat să mai port șosete”. Dar nu a renunțat vreodată să vadă altfel viața decât cu încântare: „Viața însăși este magie, iar dacă nu crezi asta, măcar încearcă să o trăiești ca pe ceva magic”, ne propune acesta.

Lăsa pentru câteva minute la o parte calculele și formulele în favoarea unei pipe, adora într-atât de mult să fumeze pipă încât ajunsese să se întrebe și el de unde această pasiune. În cele din urmă, a ajuns la concluzia că „a fuma pipă calmează și ajută la o gândire obiectivă”. La vârsta de 71 de ani, a devenit membru al unui club exclusivist al fumătorilor de pipă

din Montreal. Interesant este că, în fine, și Carl Jung, și Mark Twain, și Vincent van Gogh, ca să își stimuleze sau, dimpotrivă, ca să își relaxeze creierul, fumau tot pipă. Au avut autism.

Interesant este că Albert Einstein, Isaac Newton, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Henry Ford, Charlie Chaplin, Lewis Carroll, Mozart, Beethoven, Nietzsche, Mark Twain, Leonardo da Vinci, Michelangelo, Prokoviev, Goethe și Kafka au fost stângaci. Michelangelo și Leonardo da Vinci puteau picta cu ambele mâini, alternativ. Se știe că erau de asemenea stângaci, Alexandru cel Mare și Iulius Caesar.

* * *

Este bine să le facem și copiilor astfel de planuri, de ținte? Nu sunt adeptul aplicării tuturor tehnicilor de dezvoltare personală și profesională la copii – în fapt, nici nu putem să vorbim sau să pretindem că facem dezvoltare personală (în adevăratul înțeles) la copii, cât de exerciții și jocuri care au rolul de a le stimula anumite capacități. Putem să vorbim de dezvoltare personală abia la persoanele mature, și doar la acele persoane mature care înțeleg necesitatea unei schimbări în viața lor de până atunci, respectiv al modului de gândire, schimbare care vine însă prin, mai întâi, conștientizare și apoi prin sudoarea proprie. Astfel, nu cred că ar trebui să îi obligăm pe copii să crească mai repede decât ar trebui să crească.

Maturitatea nu vine odată cu vârsta, ci începe cu acceptarea responsabilității. Prin urmare, ar trebui ca educația – educația începe acasă (la fel ca și nevroza) – așadar, educația să înceapă cu responsabilizarea. Ușor de cultivat la copilul mic, căci îi poți cultiva mândria pentru ce a făcut bine. Cea mai scurtă cale de a face multe lucruri este să faci un singur lucru la un moment dat, dar pe acela fă-l foarte bine.

Copilul nu te va asculta întotdeauna, dar întotdeauna te va imita (copilul nu vrea decât să semene cu părinții, mai apoi, cu cei pe care îi admiră): nu îi ține predici – fii tu, părintele, un

exemplu (este important să știi să taci, să taci și să vorbești tăcând). Nu răspunde când ești nervos. Nu promite când ești fericit. Nu decide când ești trist. Înainte să vorbești, ascultă. Înainte să critici, așteaptă. Nu folosim pedeapsa, ci vorbim despre consecințe. Dacă recurgi la violență, deja ai pierdut.

Relațiile de calitate ne învață cum să fim persoane mai bune. Petreceți împreună timp de calitate acasă, învață-l lucruri simple precum a-ți cere iertare, a spune „te rog” și „mulțumesc”, învață-l să își fructifice timpul. Caută întâi să înțelegi, în loc să fii înțeles. Să nu te uiți la cineva de sus, decât dacă îl ajuți să se ridice. Pentru sănătate, să ne plimbăm prin parc, să mergem pe jos (ca să măsurăm distanțele, trebuie să le și străbați, abia apoi poți să le povestești).

Este bine că nu ni se îndeplinesc toate dorințele, ar fi un dezastru. Cele mai prețioase lucruri din viață nu sunt lucruri. Deschide cartea, ca să înveți ce au gândit alții. Închide cartea, ca să gândești tu însuși. Cum te văd alții nu este important, cum te vezi tu înseamnă totul. Ești propria ta gândire. Cu cât mai repede ai încredere în tine, vei știi cum să trăiești. Orice vei da, aceea vei primi. Nimic nu este din întâmplare și cu atât mai mult la întâmplare.

Ce aș mai recomanda părinților este să îl ajute pe copil să viseze, nu să îl descurajăm în a mai visa. Toate lucrurile pe care le vrem în viața noastră au fost la un moment dat un vis pentru noi. Și toate lucrurile încep cu un vis. Un vis măreț în care crezi. În fine, roadele responsabilizării în educație se pot observa mai târziu, în chiar provocările vieții. Ieși din zona de confort și fă ca visul tău să devină o aventură. Înainte să acționezi, gândește. Înainte să renunți, încearcă. Acționează cu zâmbetul pe buze și fii mereu cu fruntea sus.

* * *

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește.

NUMELE MEU NU ESTE AUTISM

Mai multă bucurie, mai puțină suferință, asta ne dorim cu toții. Viața devine însă agitată, este ușor să te înconjuri cu tot felul de lucruri, lucrurile continuă să se adauge unul după altul – și, dintr-o dată, vezi doar acel punct negru foarte gros de pe hârtia albă: înainte de a-ți da seama, ești deja implicat în foarte multe, nu ai putut să spui „nu” atunci, și acum ai obligații, nu mai ești cârma vieții tale. Pur și simplu, ești un observator care își dă seama că sunt prea multe lucruri care se întâmplă deodată. În final, unele lucruri trebuie să le faci, unele trebuie să dispară. Și este parte din cost, dar este și o parte din recompensa care te așteaptă: nu este ușor să simplifici, dar trebuie să începi să îți simplifici viața. Unele lucruri sunt temporare, unele sunt nesemnificative, altele sunt inutile.

Nu ești în totalitate responsabil pentru circumstanțele în care se desfășoară viața ta. Dar ești singurul responsabil de alegerile și deciziile pe care le faci (le iei) în aceste circumstanțe. Evită să te lași acaparat. Scapă de lucrurile pesimiste din viața ta, îndepărtează-te de acestea o vreme și o să îți dai seama, chiar dacă acum nu o să îți vină să crezi, cât de optimistă va deveni viața ta doar prin eliminarea pesimismului. Alegerile sunt bazate pe motivația ta și motivația este bazată pe definițiile tale.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeste. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeste. Din ceea ce trăiești acum, vizualizând cercul, redefinieste autismul – fiecare pentru el, în grupul-suport. Ce înseamnă pentru tine acum această problemă? Mai departe, grupul-suport

caută să reformuleze o asemenea definiție. Este însă nevoie să definim autismul? Definim autismul sau copilul cu autism? Tu vrei să fii definit? A defini înseamnă a eticheta, a judeca, a limita prin delimitare. Tu vrei să fii o etichetă? Suntem miliarde de oameni. Iar tu ești unul dintre aceștia. Unic.

Ca psiholog, propun alți trei voluntari din grupul-suport, pe care îi invit să meargă pentru câteva minute afară din încăpere. În acest timp, altcineva din grupul-suport este invitat să se așeze pe un alt scaun, în fața celorlalți și îl rog să ne spună, tuturor, cum se simte acum, ce gândește, să ne vorbească despre orice. Apoi, le cer celor de afară să intre pe rând în încăpere și să ne spună despre omul așezat pe scaunul din față. Dincolo de cuvinte, păreri, (pre)judecăți, ceea ce vedem la omul din fața noastră este doar un alt fel de a fi, nu un handicap. Copilul cu autism este altfel construit, un „alt fel de a fi” într-o „alt fel de lume” decât a lui.

Și trebuie să îl acceptăm așa cum este: diferit. De ce trebuie să fie ca noi? În multe privințe, persoanele cu autism ne depășesc. Nu merg pe mentalitatea regulilor care sunt făcute pentru a fi încălcate. Dacă știe regula, de acum o transformă în ritual (la unii durează mai mult, la unii mai puțin).

Dacă vorbim de corectitudine, persoanele cu autism sunt persoane corecte, de la care avem ce învăța. Și nu țin neapărat cont nici de regulile sociale. Spun fără teamă „ești prea slab” sau „ești prea gras” sau „nu îmi plac”. Or, asta îi face originali, pentru că văd anumite lucruri și au și curajul să le exprime. Noi, nonautiști, nu suntem capabili de candoarea și de sinceritatea persoanelor cu autism, nu știm să fim fericiți, să ne bucurăm la fel ca acestea de lucrurile simple – un lucru extraordinar pe care astfel l-am învățat, și l-am numit lupa optimismului: această bucurie se referă la a lua un lucru mărunț și ai acorda valoarea excepționalului, punând așadar pe acesta lupa optimismului. Joacă-te și privește cu ochi de copil ceea ce te înconjoară, fii bucurios când vezi o floare – ce simetrie interesantă! – caută detalii în fiecare lucru.

Este adevărat că multe dintre persoanele cu autism nu au capacitatea să se adapteze la o situație în care nu trebuie aplicată o anumite regulă și o alta – dar vor aplica mereu doar regula pe care ei o știu. Sunt atrași de acțiuni repetitive și puțin diversificate, își fac tot felul de reguli bizare: sunt predispuși la mișcări stereotipe (bătut din palme, rotirea capului) și la comportamente obsesiv-compulsive (aranjarea obiectelor în linie), au comportamente ritualice, cu program fix în lungul zilei și le este frică de orice fel de schimbări, de aceea au o gamă redusă de acțiuni care îi preocupă. Este bizar pentru un nonautist, care este adaptabil la noul din propria lume „nonautistă”, dar mult mai puțin adaptabil, în schimb, la lumea autistă.

* * *

Nu poți schimba oamenii din jurul tău, dar poți schimba oamenii pe care îi alegi să te înconjoare. Poți să încerci să „repari” oamenii, dar nu vei reuși decât temporar. În autism, cuvântul cheie este acceptare, nu schimbare, nu reparație. Autismul este o nouă și o altă viață, într-adevăr bizară.

Autismul nu este sinonim cu oameni indiferenți care locuiesc izolat în lumea lor. Încearcă să vezi autismul copilului mai repede ca o abilitate mai specială, decât ca o dizabilitate. Privește, dincolo de limitări, la talentele pe care autismul i le-a oferit. Te pot săruta și îmbrățișa tandru uneori, dar în același timp te resping blând, impunând distanța, fără un contact vizual. Este adevărat că nu prea se uită în ochii oamenilor – nici măcar în ochii tăi, ai părintelui – dar simt, interacționează, comunică, cu sau fără limbaj, împărtășesc, se nasc luptători care se străduiesc în fiecare zi și cărora le este dificil de înțeles ironia, jocurile de cuvinte sau minciuna. Ridiculizarea, batjocura, insulta, ofensa verbală la adresa altora, nu fac parte din lumea lui. Nu va spune lucruri urâte despre tine, nu te va urî. Când este ironizat, persoana cu autism preferă să nu riposteze cu aceeași monedă. Nu are prejudecăți. Persoana cu autism nu are sentimentul proprietății,

nu se va lupta, nu va face crimă vreodată pentru bani sau pentru pământ. Nu se va sinucide pentru neîmpliniri materiale. Ei se retrag în lumea lor și de acolo nu deranjează pe nimeni. Dar îi deranjăm noi.

Dacă s-ar cunoaște realitatea despre autism, nimeni nu ar fi asociat decât cu autodepășire, efort, noblețe, iubire sau sensibilitate. Între ei se înțeleg foarte bine. Și se îngăduie mult. Se acceptă unul pe celălalt „așa cum sunt”. Această acceptare a celui alt „așa cum este el”, dă dovadă de un respect pe care persoana cu autism îl poartă pentru toate ființele umane, și nu doar. Nu încearcă să îl schimbe pe celălalt – persoanele cu autism au o deschidere sufletească unul față de celălalt pe care noi înșine, nonautiști, ar trebui să o învățăm chiar de la ei. În lumea noastră, cetatea „nonautistă”, a oamenilor (ne-am proclamat) normali, când este vorba despre noi, fiecare crede cu superioritate că are dreptate și încă încearcă să îl „convingă” pe celălalt de adevărul pe care doar el îl deține, având chiar plăcerea declanșării unui război, nu o dată implicând întreaga suflare omenească.

Da. Și copilul cu autism este unic. Și este special. De astăzi decide să devii conștient că și tu, părinte, ești unic. Și tu ești special. Dar ești și responsabil pentru viața ta, ești responsabil și de calitatea vieții voastre. Privește „drumul vieții”: lasă trecutul deoparte. Acesta este prezentul, acceptă-l. În față al viitorul, îmbrățișează-l.

Stilul de viață presupune să înveți să privești un apus de soare, să asculți tăcerea, să captezi fiecare moment din viață și să îl integrezi în procesul dezvoltării și evoluției tale. Stilul de viață este plămădit nu doar din acțiunile tale, ci și din trăirile tale. Și dacă nu vei învăța să te implicii în prezent cu toată ființa ta, nu vei stăpâni vreodată arta de a trăi.

Poți trăi o viață obișnuită sau poți trăi o viață extraordinară. Nu orice zi poate să fie magică, dar există ceva magic și plin de veselie în fiecare zi. De fapt, singur îți alegi valorile. Stilul de viață presupune să învățăm să participăm cu toată ființa noastră la evenimentele din prezent – și asta se numește magia momen-

lanexității. Magia momentaneității înseamnă să fii prezent „aici și acum”, atent, focusat, lucid – să te concentrezi și să captezi valoarea experiențelor și a sentimentelor pe care ți le poate oferi prezentul (a trăi în prezent înseamnă tinerețe mintală). Este foarte important să te bucuri de orice moment din viață. Astăzi este astăzi. Acum este acum. Niciodată nu va mai fi astăzi. Măine este mâine. Măine este fantastic, dar nu este astăzi, nu este acum, nu este clipa de acum.

Aici este aici. Dacă vrei să dai intensitate vieții – vieții tale – trebuie să îți educi mintea să trăiască în prezent, în permanență.

Oamenii au tendința de a aprecia un lucru abia când l-au pierdut. De obicei, vedem și aplicăm partea plină pentru lucrurile pesimiste (cunoști expresia „a face din țânțar, armăsar”). Decide să o vezi de acum doar și pentru lucrurile optimiste. Privește o floare și gâza care umblă pe aceasta, dar privește ca un orb care vede pentru prima dată. Lasă-te mângâiat de vânt și dansează în ploaie. Bucură-te de apă ca un om care tocmai a venit din deșert, bucură-te de așternuturile curate și de patul moale ca un om care a dormit într-o temniță de piatră rece. Învață să fii recunoscător. Apreciază lucrurile nu ca pe un drept, ci ca pe un dar.

Asta cere disciplină. Consider că abilitatea cea mai importantă a părinților care fac diferența este tocmai disciplina. Și rezultatul, rezultatul va fi trezirea conștiinței. Și așa afli că viața este un dar.

* * *

Mulți copii cu autism au probleme cu vorbirea, dar asta nu înseamnă că au neapărat o dizabilitate mintală – „retard” înseamnă o oarecare întârziere cauzată, în primul rând, de lipsa interesului copiilor cu autism de a completa sau de a se supune testelor de IQ.

O altă confuzie care se face – pe lângă cea între precocitate și genialitate – este aceea între inteligență avansată și

genialitate. Trebuie să știm, înainte de a merge mai departe, că a fi genial nu presupune neapărat să fii cel mai inteligent, iar a fi inteligent nu îți dă ocazia de a fi neapărat genial. Psihologii (mai ales cei) din zona cognitivă spun că IQ-ul este important. Da, este important, dar mai important decât coeficientul de inteligență este inteligența emoțională. Pentru a înțelege însă concepte științifice trebuie ca IQ-ul tău să fie peste 120.

Despre Sigmund Freud, părintele psihanalizei, se estimează că avea un IQ de 156. Dormea de la 01:00 la 07:00. Timp de o oră, lua micul-dejun, își tunde barba. La ora 08:00 începea să consulte pacienți sau să analizeze diverse cazuri. Urma apoi o pauză, după care lua din nou cina. La ora 14:00 ieșea la plimbare pe Bulevardul Wiener Ringstraße. După o oră relua consultările și cercetările pe diverse cazuri. Lucra până la 21:00, când lua cina, apoi juca cărți sau ieșea la plimbare cu fiica lui sau cu soția. Înainte de a se odihni, de la 22:30 până la 01:00 scria articole pentru diverse publicații. Nu ezita, în fine, să savureze trabuc după trabuc, în ciuda avertismentelor primite de la colegi. Datorită frecvențelor sale referiri la simbolismul falic, colegii săi îl ironizau pentru forma falică a trabucului. Iar Freud le replica: „uneori, un trabuc este doar un trabuc”.

Și pentru alte personalități, având autism înalt-funcțional, IQ-ul a fost de asemenea determinat pe bază de calcule și aprecieri. Sir Isaac Newton avea un IQ de 190, Leonardo da Vinci avea un IQ de 180, George Friedrich Handel avea un IQ de 170, Johann Sebastian Bach avea un IQ de 165, Ludwig van Beethoven avea un IQ de 165, iar despre Henry Ford se estimează că avea un IQ între 100 și 104 – așadar, persoanele cu autism nu sunt neapărat oameni cu inteligență superioară.

Autismul nu înseamnă geniu, geniul nu presupune neapărat autism. Persoanele cu autism au dizabilități intelectuale sau, prin contrast, sunt capabile de abilități prodigioase. În fapt, retardul mintal nu este decât o comorbiditate, nu o condiție de autism în sine. Unele persoane cu autism au dizabilități intelectuale (au un IQ sub medie, între 50-70, așadar sub limita de

70, unde apare retardul mintal) și există, de asemenea, persoane cu autism care nu le au (cei mai mulți au o inteligență în spectrul normalității, pe la 100). Există și persoane cu autism care au afinități uimitoare, și persoane cu autism care nu au asemenea deschideri. Dar avem nevoie de tot felul de minți, fără a discrimina pe nimeni.

Wolfgang Amadeus Mozart avea un IQ de 153. Charles Darwin avea un IQ de 153. Zilele lui Charles Darwin erau pline de activități scurte, dar diferite. Își începea ziua cu o plimbare scurtă, apoi lua micul dejun. După care lucra intens, citea poșta, își asculta soția care citea scrisorile. Lucra. Își plimba apoi câinele. Lua prânzul, citea ziarul, scria scrisori. Apoi se odihnea. După care făcea a treia plimbare. Către seară, se odihnea în timp ce soția citea romanul neterminat. Servea un ceai cu un ou – lua mese modeste – juca table cu soția, citea o carte științifică, se întindea în pat și se gândea.

Immanuel Kant avea un IQ de 159. Își începea dimineața la ora 05:00, când bea un ceai slab, fuma o pipă și medita. De la 06:00 la 07:00 scria, apoi, timp de patru ore susținea diverse cursuri. De la 11:00 la 15:00 lua masa în oraș, carne și vin – unica masă – iar de la 15:00 la 16:00 mergea la plimbare. Mergea în vizite cu iubita lui până la 19:00, după care petrecea trei ore citind. În fine, se odihnea la ora 22:00.

IQ încearcă să cuantifice ceva prea abstract, prea vast, prea greu de definit. Este un test psihologic și atât. Un instrument de măsură, necesar doar ca estimare. Cei mai mulți oameni au un IQ de 100, iar cei care depășesc cu aproape 30 această valoare sunt considerați de-a dreptul dotați. Pe scurt, testele încearcă să cuantifice capacitatea de procesare a informațiilor și de lucru cu anumite concepte pentru o anumită vârstă. Oamenii al căror IQ are o valoare de peste 160 sunt considerați niște rarități. Astfel, se poate întâmpla ca amicul tău cu autism să nu verse o lacrimă când îi moare unul dintre părinți, dar să înțeleagă toate cărțile de fizică cuantică cu care își sprijină masa de lucru.

Inteligența se manifestă pe diverse arii funcționale, nu global. La unii, predomină inteligența vizio-spațială, adică inteligența care îi conferă unui om anume posibilitatea de a se descurca foarte bine orientându-se și imaginându-și în spațiu diverse figuri. La unii, predomină în schimb inteligența interpersonală, adică capacitatea sporită a unui om de a face relații, de a comunica, de a facilita cunoașterea celuilalt, de a se face înțeles. La unii, predomină inteligența intrapersonală, care presupune o înțelegere de sine, să te poți vedea, să poți înțelege, să îți poți sistematiza propriile gânduri, să scoți ceva din acestea. La unii, predomină inteligența naturalistă, adică acea capacitate deosebită de a înțelege evoluția diverselor specii, de a vedea legăturile între regnuri (în biologie) și de a iubi animalele, de a înțelege rapid, frumos, cum trăiesc acestea (animalele, plantele, stelele, pământul, geografia). La unii, predomină inteligența logico-lingvistică, adică să poți vorbi potrivit, să poți combina cuvintele nu doar atunci când comunici verbal cu celălalt, cât și atunci când elaborezi o gândire abstractă, bazându-te pe sintaxă și cuvinte. Logica formală, cea mai veche formă de logică folosită de către om, se bazează într-adevăr pe sintaxe, pe înălțuirile de cuvinte, în cuvinte ajutoare și cuvinte cu sens principal. La unii, predomină inteligența matematică, adică să poți calcula rapid, cuprinzător, complex, fără să fie nevoie să fii ajutat de creion, hârtie sau altcineva. În fine, la unii predomină inteligența muzicală, pentru că altul este limbajul în muzică decât cel folosit în matematică sau în comunicarea verbală.

Abraham Lincoln nu s-a născut într-un mediu bogat, dar a avut suficientă inteligență, pasiune și ambiție, pentru a-și urmări scopurile și a ajunge unul dintre cei mai apreciați președinți ai Statelor Unite, fiind primul lider american care a cerut abolirea sclaviei. A avut parte doar de optsprezece luni de școală, dar și-a completat studiile prin citirea multor cărți de diverse specializări. O serie de eșecuri în domeniul politic l-au motivat să studieze pentru a deveni avocat. A învățat singur și s-a perfecționat până a reușit să devină un membru onorat al colegiului

avocaților, ceea ce l-a făcut să câștige mult teren pe scena politică. Se estimează că avea un IQ de 150. În fine, Benjamin Franklin avea un IQ de 160. George Washington avea un IQ de 140.

Ce înseamnă supradotat? Supradotat reprezintă de fapt normalul potențialului uman, atins însă (nu se știe de ce) de un număr redus de oameni. Acest normal cuprinde calități intelectuale, artistice, etice, de comunicare sau creativitate ieșite așadar cu mult din comun. Sunt folosite în practică o serie de concepte: IQ (coeficient de inteligență), SQ (coeficient de spiritualitate), EQ (coeficient de sensibilitate /intelență emoțională).

„Continui să învăț”, spunea Michelangelo Buonarroti la vârsta de 87 de ani – avea un IQ de 180. Ludwig Wittgenstein avea un IQ de 190.

Albert Einstein avea un IQ de 160. Din pricina unei boli netratată mult timp și a refuzului de a i se efectua o intervenție chirurgicală asupra arterelor cardiace, Einstein se stinge din viață în anul 1955, în urma unui atac de cord. Înaintea incinerării, creierul i-a fost furat de către medicul legist care îi făcuse autopsia la Spitalul Princeton, Thomas Stoltz Harvey. Acesta a dus prețioasa comoară acasă la el, unde a păstrat-o într-un recipient și a refuzat să o predea autorităților, încă preferând să fie concediat din această cauză. Mulți ani mai târziu, Harvey a obținut permisiunea fiului savantului, Hans Albert, de a face cercetări amănunțite pe creierul lui Einstein. În fine, Harvey a trimis diverse mostre unor savanți din întreaga lume în încercarea de a găsi explicații științifice cu privire la genialitatea acestuia. Ipotezele sunt numeroase, dar nu în totalitate acceptate în întreaga comunitate științifică.

Da. Există anumite arii cerebrale care au funcțiile necesare desfășurării unei anumite zone de genialitate. Trist este că nu avem acces cu toții.

Cum ar fi viața ta dacă ai putea să utilizezi doar 10% dintre degetele tale, în alte cuvinte: un singur deget? Totul ar fi extrem de complicat, de la ridicarea unui creion și până la răsucirea

unui buton. Te-ai simți probabil extrem de frustrat și ai renunța. Folosim, în mod obișnuit, 10% (sau chiar mai puțin) din potențialul unuia dintre cele mai extraordinare (și importante) organe din întreg Universul cunoscut: creierul uman. Restul de 90% rămâne în general nefolosit, deși ne este disponibil. Se estimează că Albert Einstein, adultul cu autism, și-a folosit doar 15% din potențialul creierului său.

Trist este că ne folosim potențialul în cele mai ciudate moduri cu puțință: de la descoperiri, tehnică, până la planuri de distrugere și autodistrugere. Gândim pesimist și suntem îndemnați să eliminăm cu forța poate cel mai important bagaj al nostru: înconștientul! Furați de mirajul împlinirii dorințelor peste noapte, uităm să privim la detalii și la contexte.

* * *

Ai îndelung răbdare cu cei care au nevoi speciale, cum este copilul cu autism, dar fii aspru cu tine însuși și fii ferm față de munca care trebuie depusă. Trebuie să te simți confortabil în senzația de disconfort. Pentru că în viață există o stare de tensiune minunată pe care disconfortul ne permite să o depășim și mai apoi să excelăm. Dacă însă nu renunți. Da. Este dificil. Totul este dificil înainte de a fi ușor.

Astăzi, declară că vei începe o zi și o viață nouă. Petrece timp cu vârstnicii, dar învață și de la cei mici. Nu este important cine ne învață, cât înțelepciunea pe care o descoperim la acel cineva. Și poate să fie oricine. Chiar și un copil cu autism – avem atât de mult de învățat de la un copil cu autism (viața este mult prea scurtă pentru a o risipi detestând pe ceilalți cu superioritate). Și să nu uităm adulții cu autism. Este necesar ca societatea să cunoască și să înțeleagă atât copiii, cât și adulții afectați de autism.

Și, mai înțelept, să folosim expresia „*persoană cu autism*” în loc de, pur și simplu, cuvântul „autist”. De ce toate acestea? Acest lucru subliniază persoana, caracteristicile și diferențele

sale, independente de autism. De asemenea, a defini o persoană printr-o dizabilitate este o formă de discriminare. Iar persoanele cu autism, fie că au un IQ ridicat, fie că au un IQ scăzut, sunt aici! Printre noi! Lângă noi! Chiar și lângă tine! Nu trăiesc într-o altă galaxie, nici în fața unui zid. Sunt parte a lumii, o societate în care există loc pentru diversitate. Să le acceptăm așa cum sunt, fără a le judeca, fără a le cataloga, fără a le eticheta! Să le înțelegem! Aflând despre lumea lor, înțelegându-le, aflăm de fapt despre noi, cei fără autism.

Învăță să relaționezi cu oamenii, nu doar să folosești cuvinte. Cuvintele tale pot să zidească sau pot să dărâme – ce alegi? Cuvintele tale pot să fie cuvinte de încurajare sau de descurajare, pot să fie laude sau critici – depinde ce alegi. Iar asta depinde doar de tine.

Observă calitățile oamenilor, a copiilor, a celor din jur. Albert Einstein credea că în fiecare copil se ascunde un geniu. Fiecare copil cu autism are un dar. Nu știe însă ce să facă cu el. Noi îl putem ajuta să îl descopere, să îi arătăm direcția pe care să o urmeze. Este posibil ca tocmai el să contribuie la evoluția lumii noastre, „nonautistă”, și noi îl putem ajuta în acest sens (dar una este să îl direcționezi, alta este să îl manipulezi).

* * *

Ascultă muzica lui Mozart. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Muzica lui Mozart activează aproape 100% din scoarța cerebrală. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește.

DESCOPERĂ-TE, APOI REINVENTEAZĂ-TE

La psiholog, oamenii vin după rețeta fericirii. Mulți vin după sfaturi concrete. Și eu le spun deschis că este doar un stereotip să crezi că psihologii dau sfaturi. Menirea psihologului este de a-și îndruma „aproapele” să înțeleagă ce îi face bine și ce îi face rău – mai important: să își recapete legătura cu resursele lui interioare. Fiecare dintre noi deține resurse cu ajutorul cărora poate să își facă viața așa cum și-o dorește, după calitatea gândurilor sale. Doar că uneori, în situații dificile, existențiale, dramatice, omul pierde legătura cu aceste resurse, iar psihologul îl ajută să restabilească circuitul.

Folosit în psihologie ca instrument de lucru proiectiv, desenul are întotdeauna o semnificație, condus și susținut fiind de tendințele inconștiente (proiecția exterioară a lumii interioare scapă controlului conștient și voluntar). Astfel, desenarea unui arbore sau a unui trandafir sau a unui cerc chiar, ca o proiecție a personalității, joacă același rol pe care îl are și oglinda: de a dezvălui imaginea proiectată în aceasta. Din fericire, fiecare dintre noi suntem unici, iar când este vorba despre exprimarea personalității, criticile artistice sunt de prisos.

...

Momentul în care ești jos și îți este greu este momentul în care tu decizi să fi jos. Privește în astfel de momente, când ai lacrimi în ochi și când nu mai crezi în tine, durerea te sfășie, privește într-o oglindă și vezi imaginea: aceea este cea mai importantă persoană pentru tine în toată viața ta. Și nu poți să îți

permiți ca acea persoană să o ții mult în durere și în neîncredere, nu poți să îți permiți.

Este foarte important și sprijinul celor din jur, cei din jur să vină spre tine. Dar oamenii, în general, fug de suferință și atunci te ocolesc, atunci se protejează, instinctiv. Iar tu, cel care suferi, ai senzația că celor din jur nu le pasă, îți minimizează durerea, pierderea, și se creează o prăpastie între tine și restul lumii. Pe de altă parte, oamenii nu știu să se comporte în astfel de situații, nu știu cum să reacționeze, nu știu ce să spună.

Singura persoană care te poate ajuta ești tu! Și un singur om te face fericit: tu însuși! Dacă într-un anumit moment îți spui că nu se mai poate, cu siguranță că în acel moment nu se mai poate. Dar dacă îți spui că totul este posibil și ai încredere în tine, atunci îți regăsești resursele, (re)găsești și oportunitățile, (re)găsești soluția. Totul este o decizie.

Dacă ești fericit, zâmbetul vine de la sine. Și acest zâmbet te ajută foarte mult în viață, îi ajută și pe cei din jurul tău – ideea este (esențial este) ca în acele momente existențiale, dramatice, chiar dacă nu știi ce să spui, nu evita legătura cu cel care suferă, și chiar asta să îi spui: „*nu știu ce să îți spun*”, dar să știe că ești acolo, alături, și are tot sprijinul tău.

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Închide ochii și gândește-te la o tufă de trandafiri. Când imaginea din minte îți este clară și vezi toate amănuntele, deschide ochii și desenează această tufă.

Să vorbim despre această tufă de trandafiri (pentru ca asociațiile libere să fie stimulate, psihologul orientează fluxul imaginativ al părintelui prin întrebări). Ce fel de tufă este? Este foarte mică? Este foarte mare? Este groasă? Este subțire?

Are flori? Dacă nu are flori – de ce nu are flori? A avut flori? Ce s-a întâmplat cu florile? Dacă are flori – ce fel de flori sunt, ce culoare au? Are multe flori sau câteva? Sunt boboci? Are

frunze? Cum arată frunzele? Cum sunt rădăcinile? Sau poate că nu are rădăcini? Sunt rădăcini lungi și puternice sau plăpânde? Sunt răsucite? Are spini? Cum se apără, dacă i-ar invada cineva spațiul? Trebuie să se apere? De ce? De când? Pentru ce?

Unde se află? Într-o grădină, într-un parc, într-un oraș, într-un deșert? Este într-un ghiveci sau crește direct din pământ sau prin ciment? Ce este în jur? Sunt și alte flori sau este singură? Sunt copaci, animale, păsări, oameni? Cum apar copacii? Cum conviețuiesc? Este ceva în jur, vreun gard? Dacă este un gard – cum apare gardul? Sau este într-un loc deschis? Are suficient aer? Are suficientă apă? Cum trăiește? Are cineva grijă de tufa de trandafiri? Cum este vremea pentru această plantă? Cum se simte? Mai are nevoie această tufă de trandafiri de ceva?

Cum este să fii o tufă de trandafiri? Fiecare dintre noi suntem precum această tufă de trandafiri. Să îți amintești că atunci când ai o floare, important este să o uzi zilnic, să sapi pământul la rădăcina trandafirului, să îi vorbești în fiecare zi, să îi arăți că îți este dragă. Și, astfel, floarea va înflori frumos. Și îți va bucura ochii și sufletul. Așa suntem și noi, ființele umane: este important să avem grijă de noi în fiecare zi, să avem grijă ce ne spunem, să fim orientați spre nevoile noastre, și astfel vom ajunge să înflorim. Dar ce flori vom avea?

Trandafirul este un simbol al vieții. Acum, vorbind despre această tufă de trandafiri, am aflat de fapt câte ceva despre tine. Frumoasă, mică, mare, această tufă de trandafiri conține istoria vieții tale. O poți nega, o poți accepta. *„Poți să te plângi că tufele cu trandafiri au spini sau poți să te bucuri că tufele cu spini au trandafiri”*, adaugă Abraham Lincoln, adultul cu autism. Poți învăța multe despre tine folosind asemenea elemente din psihologia proiectivă. Tu ești această tufă de trandafiri, ai vorbit despre tine: este „oglindea” metaforică a ceea ce ești tu (vorbim doar despre ceea ce recunoaștem la noi înșine).

În continuare, port cu fiecare părinte din grupul-suport o discuție liberă pe marginea desenului, despre cât din ceea ce și-au imaginat și reprezentat prin desen are legătură cu viața lor

și cu așteptările lor reale. Sunt astfel aduse la lumină o serie de situații și trăiri din viața lor, relevante pentru înțelegerea, evaluarea și terapie (când și dacă este nevoie). Ca psiholog, urmăresc puterea, susținerea, agresivitatea, relaționarea, importanța.

Trebuie avute în vedere, în abordarea interpretativă, unele detalii semnificative ale întregului desen, oricare ar fi testul folosit: poziționarea în pagină (în sus, în jos, în centru, în dreapta, în stânga), caracteristicile trandafirului, îngroșarea sau corectarea sau ștergerea unor elemente, prezența unor elemente decorative, dar și prezența unor elemente pe fundal (flori, frunze, ghimpi, arbori, apă, iarbă, soare, păsări, pietre, oameni, gard, și așa mai departe). În fine, îți poți formula ipoteze despre nivelul dezvoltării intelectuale și afective, a delimitării dintre normal și patologic sau a orientării și selecției vocaționale.

Coroana întregii tufe de trandafir (închisă, deschisă) reprezintă deschiderea, respectiv închiderea persoanei spre mediul social. O tufă mică de înălțime relevă o personalitate timidă și introvertită. O tufă mare de înălțime denotă o persoană entuziasată, deschisă către ceilalți.

Tufa desenată în partea de sus a paginii este tipic pentru o persoană idealistă, plină de vise. Tufa desenată la mijloc este simptomul unor comportamente egocentrice, caracterizat de nevoia de a se simți în continuu în centrul atenției. Tufa desenată în josul paginii denotă o anume nesiguranță și nevoie de protecție.

O deosebită atenție o merită rădăcina, simbolul afectivității, a emoțiilor, a raportului dintre mamă (rădăcini) și copilul (trunchiul). Trunchiul trandafirului exprimă siguranța personală. O tufă cu rădăcini relevă o legătură profundă a persoanei cu familia, cu mama, mai ales, este esența sa vitală. Acest raport afectiv stabil îi permite persoanei respective să facă față dificultăților în viață. O tufă fără rădăcini indică lipsa unui raport real, solid cu pământul, esența vitală (mama), este vorba despre o persoană nesigură și instabilă emoțional.

Soarele reprezintă figura paternă. Când este reprezentat alături de tufă, în desen, exprimă nevoia de majoră atenție din partea tatălui.

O tufă cu frunze care cad exprimă melancolie, persoana este o fire sensibilă, un timid care simte nevoia să fie mereu asigurat. O tufă bogată în frunze, pe ramuri, exprimă un caracter întreprinzător, cu multă dispoziție de a face lucruri.

Ghimpii simbolizează experiențele vieții, încercările și durerile prin care trecem cu toții pentru a putea înțelege adevărata frumusețe a existenței. Ghimpii, totodată, reflectă agresivitatea și mecanismele pentru apărare, protecția.

O tufă de trandafiri plasată într-o grădină, într-un mediu cu copaci, alte flori, ciuperci, pasări: sensibilitatea este caracteristica principală a acestor persoane care instaurează relații armonioase cu familia și cu natura (ambianța).

Atenție la elementele și copacii din fundal. Un copac cu un cuib de pasăre pe trunchi este un simbol al unei legături puternice cu figura maternă. Persoana simte nevoia unei protecții materne pentru a putea face față vieții. Un copac cu fructe pe ramuri indică o persoană foarte generoasă, extravertită, bogată în sentimente. Un copac cu fructe suspendate în coroană indică o persoană nesigură, poate chiar melancolică.

* * *

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeste. Inspiră lent, expiră lent, zâmbeste. Privește „drumul vieții”, traseul dintre momentul nașterii și momentul prezent. Au fost momente bune, au fost momente rele – punct! Călătoria este mult mai ușoară atunci când nu cari trecutul cu tine.

Nu trăi din amintiri. Sunt mulți care trăiesc din amintiri și, în felul acesta, trăiesc în trecut. Or, aceasta te împiedică să găsești binecuvântările prezentului. Abandonează amărăciunea. Amărăciunea întuneacă perspectivele și îngustează orizonturile. Nu lăsa aceste lucruri să se întâmple. Oamenii îți pot greși o

dată și tu să te simți rănit tot restul vieții. Zâmbește-le din nou! Tot gratis este și acum, dar acum zâmbetul are forță, are atitudine!

Schimbarea întotdeauna se naște din durere. De fiecare dată când te vei îndoi de tine însuși, când viața ți se va părea prea grea pentru a fi îndurată, întoarce-te la acest trandafir simbolic și amintește-ți ce reprezintă acesta. Trecutul (fiecare încercare, fiecare provocare, fiecare greșeală, fiecare cădere) este cel în care ai învățat lecția. Viitorul este cel în care pui în aplicare lecția învățată. Nu renunța între timp. Și se vor transforma fiecare într-o bună zi într-o petală magnifică. La fel ca și această tulpină plină de spini, suferința conduce către lumină și permite atingerea seninătății. Concentrează-te în fiecare zi asupra inimii trandafirului. Forul tău lăuntric este întotdeauna fericit. Așadar, fii fericit! Îndrăznește!

* * *

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește.

NU EXISTĂ LIMITE PENTRU CINE REFUZĂ SĂ LE ACCEPTE

Încrederea. Este foarte importantă într-o relație. Este de asemenea foarte importantă într-o situație clinică și terapeutică. De ce este încrederea cel mai important lucru în relația cu „aproapele”? Dacă un părinte nu se simte în siguranță pentru a avea încredere în tine, nu va fi sincer cu tine. Și atunci, aflat în terapie, nu are niciun rost să încerci să îl „vindeci”.

* * *

Autismul este o blocare în dezvoltarea psihică a copilului. Copilul cu autism nu mai poate să deosebească obiecte sau subiecte, nu are abilitatea de a iniția și dezvolta relații sociale, exprimă interes restricționat și repetitiv. Persoanele cu autism simt: plâng, râd, se bucură, sunt triste, furioase, geloase – da! poate să fie uneori dificil de a-și canaliza emoțiile, dar știu să arate că simt, în felul lor bizar.

Copilul cu autism este unul foarte special. Solicită foarte mult adulții și persoanele care îl înconjoară.

Metaforic vorbind, dacă privim viața ca pe o scară, fiecare dintre noi urcăm trepte diferite, cât mai înalte, în funcție de capacități, nu neapărat exploatate la maxim. Este clar că potențialul unei persoane cu autism se oprește undeva, pe chiar primele trepte ale scării. Și părinții, cu terapeuții, cu psihologul, cu manualele, pot încet, treptat, să găsească breșe, să găsească punți de a comunica. Sarcina tuturor, căci sunt o echipă, este uriașă: ca împreună să îl sprijine pe copilul (și ulterior, adultul)

cu autism să mai urce măcar încă o treaptă, și apoi încă una, și poate încă una, în funcție de potențialul lui.

Important este, mai întâi, să nu fie izolat: incluziunea socială este una dintre cheile de îmbunătățire a calității vieții persoanelor cu autism și un factor esențial pentru creșterea capacității lor de adaptare, de dezvoltare personală. Da. Este greu să îl faci să progreseze. Dar cu sprijin adecvat, persoanele cu autism pot beneficia de posibilitatea de a participa în medii obișnuite, care îi încurajează să se bucure de o viață socială, integrată și normalizată. În fine, sprijinul vine prin terapie.

Da. Este nevoie de terapie. Nu recomand, nici nu împărtășesc doar o singură formă de terapie. Cer părinților să se familiarizeze așadar cu toate, să păstreze și (cât mai ales) să folosească ceea ce le este util pentru obținerea propriului succes în lucrul cu copilul lor, și să ignore restul. Pentru că fiecare copil cu autism este unic și are propriile nevoi, unice. Răspunsul la aceste nevoi nu le aduce doar o terapie sau doar alta – răspunsul vine însă doar din dăruirea părintelui (familiei).

Ca psiholog, nu trebuie să îi sperii și să le induc părinților depresie – sigur, dacă urmărești asta, este foarte ușor. Oamenii speriați nu vor accepta logica gândirii. Majoritatea oamenilor nu gândesc, nu știu să gândească, fiind ușor de manipulat și reacționând emoțional potrivit unor noțiuni preconcepute. În plus, necunoscutul, pe lângă faptul că sperie, încurajează difuzarea de informații false, eronate. Ca psiholog, vreau să îi motivez, să îi încurajez pentru a face primul pas către lumea copilului lor cu autism. Zonele în care autismul se manifestă sunt provocări (nu persoane cu handicap) în limbaj și comunicare (există persoane care nu vorbesc, dar se comunică cu gesturi sau pictograme, și persoane capabile de a stăpâni mai multe limbi). Sunt provocări (nu eșec) în relațiile sociale (există persoane care evită contactul vizual sau sunt sensibile la medii zgomotoase, și există persoane care țin conferințe).

Da. În faza de inițiere, copilul cu autism are nevoie de sprijin, de îndrumare și de structurare. Ce poate copilul cu autism

să facă singur? Pornind de la acest lucru mărunț, construiesc mai departe (construim un program personalizat). Copilul cu autism necesită o atenție deosebită, necesită stabilirea de scopuri și de obiective foarte mici, urmările minuțios, pas cu pas, potrivit cu necesitățile sale. O serie de nevoi trebuie acoperite. Fiecare persoană cu autism desfășoară însă activități raportat la nivelul lui de dezvoltare.

* * *

„Îmi plac mai mult visele despre viitor decât istoria trecutului”, mărturisea Thomas Jefferson, adultul cu autism. Oamenii care își împlinesc visele (dorințele) nu au ceva special, doar fac ceva diferit. Lucrul care ne separă este modul în care gândim, nu talentul. Toate marile împliniri încep de la o idee, ceva ce nu există, încă. Apoi devine un plan scris în jurnal. Și apoi devine mișcare, acțiune. Și apoi devine realizabil. Circumstanțele tale sunt doar circumstanțe temporare și, după ce vei avea izbânzi, acestea vor deveni povestea ta.

Dar totul începe cu ziua în care încetezi să îți găsești scuze. Când știi că vrei ceva – că vrei ceva cu adevărat – atunci nu ai nicio scuză să nu te pui pe treabă. Iar primul pas este reprezentat de obiective (sau jinte). Pentru a ajunge unde vrei, ai nevoie de obiective. Care este diferența între a lucra cu obiective și a lucra fără obiective? Răspunsul este simplu: rezultatele. Pentru că fără obiective nu ai nicio șansă. Oricât de mult aș vrea să spun că se poate fără obiective în autism, autismul mi-a arătat exact opusul. Și, în plus, ești mult mai obosit dacă lucrezi fără un obiectiv – cu un obiectiv, lucrurile nu sunt neapărat mai ușoare, dar sunt cu siguranță mai ușor de atins.

Obiective înseamnă planificare. Planificare pe termen lung și pe termen scurt. Când un ziarist relatează un eveniment, trebuie să răspundă unui set de întrebări: cine? ce? când? unde? cum? cât? în ce fel? Prin urmare, alege un obiectiv și supune-l întrebărilor. În fine, pentru a atinge un obiectiv pe termen lung este

nevoie să îl împarți în alte obiective pe termen scurt, detaliate, punctuale: împlinind aceste obiective pe termen scurt, unul după celălalt, treptat și cu îndelung răbdare, atingi obiectivul pe termen lung, final (poți să îți fixezi un obiectiv în fiecare lună, vreme de un an de zile).

... instructaj:

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Privește „drumul vieții” și gândește-te din nou la această perioadă, între momentul nașterii și momentul prezent, apoi între momentul nașterii și momentul inevitabilului sfârșit. Sigur, nimeni nu știe cât mai are de trăit. Și nimeni nu se gândește dimineața, când coboară din pat, că aceea ar putea să fie ultima zi din viața lui. Mai degrabă ar bate în lemn.

Moartea vine pentru toți și nu suntem avertizați din vreme. Acum, privește și gândește-te, vizualizează perioada, traseul dintre momentul prezent – de ce suntem aici, acum? – și acel moment, gândește-te la acea zi, când se termină. Refuzăm, din superstiție, să vorbim despre asta, să ne imaginăm ce am face dacă am ști. Deși știm. Și toate dorințele acelea refuzate, refuzate, perfect realizabile de altfel, unele chiar ridicol de simple, de naive, le amânăm permanent, până în ultimul moment, până este prea târziu.

Nu poți avea vreodată toate detaliile, ci doar câteva. Gândurile și imaginile care îți trec prin minte îți indică punctul la care vrei să ajungi, scopul tău, linia de sosire. Dar fără scop, fără un vis, fără un țel, nu există direcție. Nu ai încotro să mergi. Nu există nici start, nici final. Dacă înțelegi asta și începi să îți controlezi gândurile într-un mod conștient, reușești să îți manevrezi cu ușurință propriul destin.

Nu există un viitor fix. Dar în momentul în care aduci în câmpul conștiinței tale o anumită posibilitate, atunci îți concentrezi energia să crezi acest lucru. Fiecare dintre noi creăm scenariile pe care le credem adevărate și astfel alegem una dintre

posibilitățile infinite. În ce investești? Investești în posibilitățile pe care le auzi în jurul tău sau investești în tine? Investind în tine, întotdeauna vei primi rezultatele cele mai mari, câștigurile cele mai mari. Bursa arbitrară este imprevizibilă – viața este imprevizibilă – dar bursa ta de valori depinde întotdeauna doar de tine. Atunci când vei investi în tine, vei fi pregătit și, prin urmare, lucrurile negative nu te vor afecta. Atâta vreme cât îți canalizezi energia asupra lucrurilor pe care le auzi în jurul tău, efectele acestor lucruri se vor reflecta asupra ta.

Inspiră lent, expiră lent, zâmbeste. Adu viitorul către momentul prezent, vezi ce poți face pentru viitorul tău, stabilește țelul, linia de sosire, și mergi într-acolo: un obiectiv care este împlinit peste cinci ani – vizualizează acest moment, tu și copilul cu autism, familia. Respiri acest moment și trăiești acest moment. Peste cinci ani, tu unde ești? (cer părintelui să facă pur și simplu cei cinci pași pe „drumul vieții”, aflat imaginar în fața sa sau chiar având întins în față un șnur roșu). Ce vezi? Și asta se numește viziune. Viziunea înseamnă ce vezi când te uiți la viața ta și ce vei face pornind de „aici și acum”, în funcție de ceea ce vezi.

Clarifică-ți viziunea. Reușesc doar aceia care spun „vreau” și „pot să fac asta” și „eu merg acolo” și „acum”, nu „aș vrea”, nu „eu îmi doresc să merg acolo” sau „eu o să merg acolo”, nu condiționează „mai întâi și mai apoi”.

Gândește-te la un obiectiv. Cum îl vezi? Cum îl auzi? Cum îl simți? Și, de ce nu, cum îl miroși sau guști? Vizualizarea este foarte importantă, însă mai important este modul în care ne simțim, sentimentele pe care le trăim în momentul vizualizării, mișcările. Folosește-ți toate căile senzoriale. Dacă ți oferi creierului informații pe toate canalele senzoriale, informația se va imprima cu o acuratețe magnifică la nivel conștient și subconștient.

Trebuie să visezi spre înainte și să planifici spre înapoi. Folosește-ți imaginația! Poți să îți folosești imaginația pentru a elabora scenarii posibile din viitorul tău sau – pur și simplu –

pentru a visa cu ochii deschiși. Chiar dacă tinzi spre scenarii idealiste, nu este grav. Însă, dacă crezi, asta se vede în atitudinea ta. Atitudinea nu este ceea ce faci, ci cum simți în legătură cu ceea ce faci. Dacă crezi, asta transmiți (dacă nu avem încredere că putem realiza ceea ce ne propunem, este greu să trăim acele sentimente de bucurie și satisfacție asociate cu obținerea a ceea ce ne-am propus). Cum este? Cum te simți? Ți urmărești visul, ți imaginezi că s-a împlinit întocmai cum ți dorești. Și din acel punct privești înapoi. Ce trebuie să faci ca să ajungi aici? Ce decizii ai luat ca să ajungi aici? Ce obiective ai realizat? Care sunt pașii?

Apoi ți construiești o cale, ți faci un plan în direcția respectivă și definești niște puncte clare de acțiune, iar când revii în momentul prezent calea este deja trasată și o urmezi pas cu pas pentru ca visul să devină realizabil. Fă un pas în urmă și cu fiecare pas în urmă ți alegi obiectivul care știi de acum că te conduce la obiectivul final (nr. 5): obiectivul nr. 4, obiectivul nr. 3, obiectivul nr. 2, obiectivul nr. 1 – ești în momentul prezent.

Stabilește-ți clar toate detaliile. Dacă ți imaginezi un detaliu poți acționa spre îndeplinirea lui și îl poți transforma în realitate. Acum te îndrepti din nou către obiectivul final, vizualizând cu fiecare nou pas obiectivul propus pentru acest pas. Când ai decis, ai ținut cont de lucrurile importante? Ai respectat ordinea priorităților? Ce nu ai realizat? De ce? Cum ai putea să realizezi? Ar trebui să realizezi? Ai ajuns la obiectivul final. Respiri acest moment și trăiești acest moment. Decide că trebuie să fie extraordinar ce se întâmplă.

Planul ar trebui să fie scris sau este îndeajuns (suficient) să îl avem în minte? Unul dintre puncte, legi, principii (dacă vrei să le numim astfel) este: ca să fie practic, esențial este ca planul, planul trebuie să fie notat, scris undeva.

Un alt aspect: să fie ținte provocatoare – *„Pentru cei mai mulți dintre noi, marele pericol nu este că țintim prea sus și nu reușim, ci că țintim prea jos și reușim”*, observă Michelangelo Buonarroti, adultul cu autism. Toate lucrurile mărețe care s-au

făcut nu s-au făcut cu ținte normale și mediocre. Toate lucrurile mari pe care le faci în viața le faci cu astfel de ținte, mari și îndrăznețe. Trebuie să ceri rezultate, să te aștepti la rezultate.

Vorbește cu cineva care a atins deja obiectivul tău – iar asta vine din exercițiu, din observarea altor părinți și învățând de la aceștia. Primul lor vis care a trebuit să devină realitate nu a fost visul cel mare. Visele mari devin realitate pentru că au fost dispuși să plătească prețul pentru visele mici în lungul drumului.

De fiecare dată când rezolvi un proiect sau un obiectiv mai important, întreabă-te „Ce am făcut bine?” și „Ce voi face diferit data viitoare?”.

* * *

Copilul cu autism face parte din soluție, nu face parte din problemă. Și tu, ca părinte, poți controla acest lucru. O muncă imensă de acum înainte. Totul pare foarte simplu: exersezi până devii cel mai bun. Plătești prețul înainte, apoi te poți bucura de realizări.

Fiecare program de studiu este structurat, împărțit în obiective foarte mici și foarte clare. Clare și scrise (toți oamenii de succes gândesc pe hârtie). Îi numim pași. Munca de zi cu zi sau un anumit interval de timp este structurat, cu obiective clare și împărțit în pași mici. Câte obiective să ne stabilim pentru un an? Nu există un număr magic. Este important să avem un termen limită și să avem niște termene sublimită. Pentru că, dacă îți propui să ajungi aici, într-un anumit punct până la sfârșitul anului, pe parcurs ce distanță mai poți să parcurgi? Și atunci poți să (re)definești: până în martie ar trebui să ajung până aici.

Un plan pe un an îl împart pe luni, după care pe săptămâni și îl împart pe zile. Ca să știi exact cât am de făcut astăzi, mâine, poimăine, ca să ajung acolo până la sfârșitul termenului limită (un an). Pentru că este imposibil să fac astăzi ce am de făcut într-un an, dar ce am de făcut astăzi pot să fac, dar dacă nu știu cât este, nu o să o fac. De aceea avem un termen limită mare,

după care stabilim niște subtermene limită în așa fel încât să facem pași mici în direcția respectivă.

O faptă mică este bună decât o vorbă mare. Așadar, nu vorbi despre încercare – este ieftin să vorbești – ci acționează. „Vrei să știi cine ești? Nu întreba. Acționează! Acțiunea te va descrie și te va defini.”, atât de simplu spune Thomas Jefferson, adultul cu autism. În autism, cel mai important lucru este să acționezi.

Activitatea directă cu copilul cu autism implică metode care au drept scop asimilarea modalităților de exprimare adecvată a dorințelor și emoțiilor personale prin gesturi și verbalizări acceptabile, interacțiunea adecvată cu ceilalți copii și adulți (salut, mângâiere, să dea obiecte la cerere, să execute sarcini pe măsura capacității individuale). Pentru a încuraja stimularea, copilul cu autism trebuie să se simtă confortabil, în condiții de siguranță și motivat, astfel încât fiecare sesiune să se transforme într-o experiență optimistă. Se pregătește un loc în casă unde să lucreți. Ar trebui să fie un loc cu foarte puțini stimuli pentru a evita distragerile (dacă ești constant distras și nu ai liniște să gândești clar, nu ai cum să faci o muncă de calitate).

La început, cele mai multe dintre exerciții sunt efectuate la masa de lucru, ședința fiind față în față cu copilul. Pe această masă pune materialele de lucru, precum și recompensele: bucăți de alimente care îi plac foarte mult și jucăriile sale preferate – pe podea și la distanță de masă, întinde o pătură pe care lasă unele jucării. Masa ar trebui să fie îngustă, pentru a permite apropieri directe cu copilul atunci când este necesar, ajutându-l cu mâinile sale să efectueze sarcini pe care nu le poate, el însuși, ținându-i mâinile când începe stereotipiile, sau oferindu-i recompense. Alege un scaun pentru copil, care să fie confortabil, să nu danseze din picioare. Poți utiliza scaunul înalt.

Pentru munca pe podea, ar trebui să delimitezi spațiul. Pune o pătură care să aibă o culoare pe care copilul cu autism o îndrăgește.

Toate comportamentele pozitive ale copilului cu autism trebuie să fie consecvent întărite: când duce la îndeplinire singur o sarcină, când ia inițiativa să execute o activitate potrivită sau necesară – spre exemplificare: mersul la toaletă, strângerea jucăriilor, salutul, și așa mai departe. Folosim inițiativa lui și profităm de interesele sale, așadar, în scopul de a extrage și de a beneficia pe deplin de acestea, mai apoi extinde-le treptat către lucruri și noi experiențe. Când vedem că este atras de un obiect sau de o activitate, îi dăm o comandă pozitivă, legată de aceasta, fructificându-i inițiativa – spre exemplificare, dacă se duce la masă, îi spunem: „Văd că te duci la masă. Ia de pe masă paharul și adu-mi-l!”. Sau dacă a luat un creion, îi spunem: „Ai luat creionul. Bravo! Adu-l la mine să scriem (să desenăm, să colorăm)!”.

Fă o listă cu lucrurile care îi plac, atât de mâncat, cât și de jucat – acestea sunt numite stimuli, și vor servi în terapie ca recompense (stimuli sunt orice lucruri care îi plac copilului cu autism, în plus față de activități, de alimente și de jucării, pot să fie sociale, cum ar fi contactul fizic, lauda, exclamațiile de bucurie).

Seturile pentru pictură sau seturile pentru realizat tot felul de obiecte decorative sau chiar plastilina (există și seturi pentru confecționat diverse modelaje) – altfel spus, jocuri care implică lucrul manual și stimulează creativitatea – reprezintă un instrument de lucru excelent pentru copilul cu autism. În jocul cu plastilina, pe lângă stimularea creativității sunt stimulate și aptitudinile motorii ale mâinilor. Îmbinarea pieselor de puzzle oferă o senzație de satisfacție tactilă, iar modul în care imaginea prinde contur pe măsură ce puzzle-ul este construit îl face pe copilul cu autism să se bucure de intensitatea culorilor. Culorile intense, precum și experiența tactilă pe care o presupune îmbinarea pieselor de lego, reprezintă de asemenea o modalitate extraordinară de stimulare.

Menține o atitudine pozitivă și credința în copilul tău cu autism – nu uita că se străduiește zi de zi. Ghidează, oferă

ajutorul și alternative atunci când este lipsit de inițiativă. Nu uita să folosești întotdeauna un limbaj clar, cu instrucțiuni specifice și propoziții scurte: comenzile adresate copilului cu autism vor fi constructive, fără reproșuri și fără critici, simple și clare, iar dacă acesta refuză, schimbăm comanda sau amânăm pentru mai târziu cu solicitarea. Atunci când vrea ceva și țipă sau are un alt comportament neadecvat prin care își manifestă dorința (plânge, bate din picioare), îi oferim un model de comportament adecvat, pentru a obține ceea ce dorește – spre exemplificare: „*Dacă îmi spui, îți dau!*” sau „*După ce te liniștești, mă joc cu tine!*”. Folosim doar mesaje pozitive și cât mai puține negații și interdicții care întăresc reacțiile opoziționale – spre exemplificare: „*Pune jucăriile în coș!*” în loc de „*Nu, jucăriile în coș!*”. În fine, dacă dorește ceva foarte mult și nu renunță, pentru un timp limitat îi „acceptăm” cererea, dar o transformăm, astfel încât să nu se considere victorios în relația cu părintele sau terapeutul (aceasta se prea poate să fie o formă de șantaj din partea copilului). Nu copilul deține controlul. Controlul se află în permanență la adult (părinte, terapeut, umbră).

Pentru a atrage atenția copilului la masa de lucru este indicat să implici în exercițiu unele dintre jucăriile sale preferate, iar jocul cu acestea va fi ca o parte din recompense (bulele de săpun, de obicei, sunt întotdeauna foarte atractive pentru a atrage atenția). Copilul cu autism are nevoie să primească cât mai multă atenție pentru comportamentele pozitive – metoda suportului pozitiv – trebuie așadar lăudat și recompensat cât mai des posibil, spunându-i „foarte bine!”, „bravo!”, chiar bătând din palme și mângâindu-l. Să facem tot posibilul să îl surprindem atunci când face un progres și să îi oferim atenție sporită atunci când lucrează independent. Recompensa nu trebuie vreodată dată gratis sau ca mită.

Mulți dintre copiii cu autism întâmpină dificultăți în ceea ce privește procesarea informației senzoriale. Unii sunt sensibili la atingere, în timp ce unii au o sensibilitate deosebită la sunete sau la lumină. Jucăriile din plus, care scot diverse sunete sau

au luminițe pot să fie foarte atractive pentru copilul cu autism, mai ales pentru cei mai mici. Copiii mai mici sunt fascinați de rime, iar cei mai mari sunt adesea pasionați de istorie și de științe, ceea ce îi putem face să descopere în cărți (cărți cu tot felul de activități, cărți cu povești sau cu poezii) un mod foarte plăcut de petrecere a timpului liber.

Astfel de instrumente, indiferent că este vorba de seturi (cu piese) complicate sau simple, îi poate dezvolta și abilitățile de comunicare, fiind vorba de niște jocuri care poate constitui o modalitate de petrecere a timpului liber în familie. Jocul de șah dezvoltă inteligența, creativitatea și dă curs preferinței pentru detalii pe care o au adesea copiii cu autism. Seturile pentru diverse meserii (trusa de bucătărie, trusa de scule, trusa de tâmplărie, trusa de grădărit, trusa de doctor, costum de pompier, și așa mai departe) presupun jocul de rol, extrem de util pentru copiii cu autism – și, făcând-o zilnic, devine un obicei.

La finalul termenului se prea poate întâmpla să nu fi realizat unul sau mai multe dintre obiectivele propuse. Ce este de făcut? Primul lucru este să analizăm de ce nu s-a întâmplat. A fost lipsă de acțiune din partea ta sau a fost supraestimare din partea ta? Și atunci îți repropui acest obiectiv, în urma celor analizate. Setează un program pentru a lucra cu copilul tău cu autism în care trebuie să știi că te vei simți bine și nu vei fi obosit. Poți să nu fii capabil să lucrezi cu el în fiecare zi, nu contează. Decide, în avans, de exemplu luni, miercuri și vineri de la orele 17:00 la orele 18:00, sau când consideri oportun. Bucură-te de fiecare moment de lucru cu copilul, laudă-l și recompensează eforturile sale (tratează fiecare om ca și cum ar fi cea mai importantă persoană din lume, fă-i pe oameni să se simtă valoroși și importanți prin cuvinte de apreciere și admirație, complimentează-i cât de des poți).

Știu că ai obosit, însă continuă – acesta este autismul. În autism, nu înseamnă să faci doar ceea ce îți place, este vorba de a face tot ceea ce este necesar. Când lucrezi, lucrează! Când

ești cu familia, fii acolo. Când ești cu copilul, acordă-i întreaga atenție. Și, întotdeauna, petrece plăcut timpul împreună.

* * *

Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Nimic nu valorează mai mult decât această zi. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește.

DRUMUL SPRE IZBÂNZI ESTE PAVAT CU CĂDERI

Câte întâlniri sunt necesare pentru a se rezolva o problemă? Depinde foarte mult de situația cu care „aproapele” vine în cabinet. Sunt situații în care aplic varianta scurtă a psihoterapiei pozitive (asta înseamnă zece până la douăzeci de întâlniri) și sunt situații când merg spre rădăcinile problemei actuale, a situației actuale, și atunci terapia poate dura mai mult (uneori durează un an, uneori durează doi ani). Modul în care ne structurăm și modul în care ajungem să funcționăm la un moment dat în viață, se bazează pe foarte mulți ani în care am exersat acel mod. Este dificil să spui că poți să restructurezi sau să reformezi un mod de viață în cele zece sau douăzeci de întâlniri, și atunci mă mulez pe obiectivele pe care le are „aproapele” în terapie. Pentru că lucrez cu obiectivele lui.

Cu fiecare întâlnire avansăm un pas: sunt necesare minim cinci sau șase întâlniri, dar eficient este să lucrăm zece întâlniri. Acesta este ritmul întâlnirilor, cam două luni și jumătate: este vorba de o întâlnire pe săptămână, iar zece întâlniri înseamnă două luni și jumătate, în care părintele copilului cu autism va descoperi cu siguranță multe despre sine însăși – nu poți da maximul din tine până nu îți dai seama cine ești – va descoperi unde este problema și cum poate fie să își schimbe percepția asupra autismului, poate chiar percepția asupra propriei sale vieți. Va descoperi, în fine, că autismul are și multe părți minunate (așa cum noi toți avem punctele noastre forte și punctele noastre slabe).

Într-o anumită întâlnire îți propun să avem cu toții o discuție liberă, întreg grupul-suport, despre ce a descoperit și ce a

înțeles fiecare până la acest moment: despre autism, despre responsabilitate și atitudinea personală, despre limite și despre visele sale mărețe. Până la urmă, totul este cunoaștere, nu altceva – în atelierul meu, viitoarele proiecte demarează întotdeauna cu acest prim stâlp al templului: cunoașterea.

Vârsta nu este un obstacol. Poți oricând să îți îmbunătățești calitatea vieții. Partea cea mai frumoasă începe mereu astăzi – eu doresc doar calitate. Trebuie să iubești asta. Îmi iubesc viața și vreau să o fructific cât mai bine, nu vreau să mă (mai) plâng. Este o stare de spirit, iar acest lucru iese la iveală oricum, aproape indiferent de circumstanțe.

Mai devreme sau mai târziu, trebuie să transformi cunoștințele pe care le posezi în fapte grăitoare: dacă îți dorești fructul, trebuie să te urci în copac – pe scurt, trebuie să treci la acțiune. Cândirea optimistă și atitudinea joacă un rol important în descătușarea potențialului tău, dar strategia prin care poți împlini obiectivele o constituie trecerea la acțiune.

* * *

Oamenii vor să se simtă valoroși, prețuiți. Un copil îți oferă dragoste necondiționată – trebuie să învățăm să oferim și noi aceeași dragoste, necondiționată de dorințele noastre (că un copil ar trebui să fie într-un anumit fel). Da. Autismul înseamnă un devotament extenuant. Important este ca părintele să își înțeleagă copilul cu autism, să îl iubească necondiționat, să îl privească cu bucurie. Atunci și terapiile au succes: copilul cu autism să se poată integra cât mai bine în societate atunci când nu va mai avea terapeutul (li spunem umbra) lângă el.

Da. Multe uși se vor închide. Așa că este bine să te obișnuiești. Dar împreună, părintele și copilul său cu autism, vor vedea cât de departe pot ajunge.

Oamenii urmează pe cei care acționează, nu pe cei inteligenți. Pentru că atunci când acționezi, ai o atitudine cu care atragi oamenii, vor și ceilalți să facă ce faci tu. Și împreună,

sunteți puternici, o echipă. Întotdeauna atragi ceea ce ești: dacă ești un om orientat pe rezultate și ai reușite, vei începe să atragi oameni ca tine (vei deveni ca oamenii pe care îi admiri).

Nu visa, cât împlinește-ți visele. Acționează ca să ai rezultate. Ai nevoie de mici rezultate. Mai bine greșești și cazi decât să nu faci nimic. Uneori reușești, adeseori înveți și te ridici. Aceste mici rezultate te fac mai încrezător, mai fericit, mai împlinit personal.

Doresc să subliniez un aspect foarte important. Succesul este foarte simplu, fiind așadar de urmat niște pași – pe scurt: definește ce vrei să ai, definește sacrificiul pe care trebuie să îl faci ca să obții acel ceva și fă sacrificiul! Pasul acesta, sacrificiul sau prețul – negocierea – este cel mai greu. Pentru că a obține anumite lucruri în viață trebuie să renunți la altceva. La ce ești dispus să renunți ca să poți să ai acel ceva? Întotdeauna este un preț pe care trebuie să îl plătești. Dar, după ce l-ai plătit, satisfacțiile curg, unele mai repede, unele mai târziu, unele mai mari, unele mărunte, mai cazi, te ridici – căci doar așa învățăm – dar toate se constituie într-un fulminant combustibil care îți oferă puterea pentru a merge mai departe. Vezi că a meritat. Vin și compensațiile. Prețul este de fapt premiul. Este satisfacția muncii, este satisfacția lucrului făcut bine în cadrul autismului, care este o lume, dar nu oricare: ți se deschide o lume fascinantă. Nu este o lume de furnici. Este o lume extrem de largă, plină de mistere și de bizar. Dar, după ce cunoști toate aceste aspecte, bizarul ți se pare de acum normal. Bizarul este normal. De ce? Pentru că știi legitățile care guvernează în această lume: este legitatea cutare, firesc să existe această reacție la copilul cu autism.

* * *

A fost cel mai mic, într-o familie săracă, cu șapte copii. Nu a vorbit deloc până la 4 ani. Dar, după ce a început, nu se mai oprea. Fiecare adult pe care îl întâlnea era copleșit cu întrebări,

la care micuțul dorea răspunsuri clare. Atunci când punea o întrebare la care primea răspunsul „nu știu”, întotdeauna întreba „de ce?”. De fapt, curiozitatea care îl măcina și dorința de a afla mereu ceva nou au fost trăsăturile dominante în viața sa.

Când avea 7 ani, a fost dat afară din școală, din pricina hiperactivității sale și a capului prea mare. Profesoara a sesizat că avea capul neobișnuit de mare pentru un copil de vârsta lui și, supărată pentru faptul că mereu era în mișcare și făcea tot felul de năzbâtii, a concluzionat că este nătâng, leneș, rău și un obraznic „din care nu o să iasă nimic bun”, l-a trimis prin urmare acasă „să pască porci”. Paharul s-a umplut când micuțul a întrebat din ce este făcută apa.

Fiind conștientă însă de inteligența nativă a micuțului, mama l-a ținut acasă și a început să îl învețe ea. L-a sfătuit să se aboneze la biblioteca locală și să citească tot ce poate, iar micuțul a făcut întocmai. Tatăl l-a încurajat să citească oferindu-i zece cenți pentru fiecare clasic pe care îl citea. Micuțul a început cu prima carte și a citit toate cărțile de pe rafturi până la ultima: scrieri fundamentale, prețuite în epocă, destinate în primul rând unor minți mai evolute.

La 12 ani, micuțul și-a convins părinții să îl lase să își câștige proprii bani, vânzând ziare, dulciuri și alte mărunțișuri, pasagerilor din trenurile care treceau prin vecinătate. Curând își va publica propriul ziar. La 14 ani, a reușit să aibă aproape trei sute de abonați, publicând comunicatele de presă despre starea războiului civil. Folosește câștigurile pentru întreținerea lui și pentru a-și aproviziona laboratorul artizanal de la subso-lul casei sale cu diferite substanțe chimice pentru experimente, iar surplusul de substanțe chimice îl ține în vestiarul său dintr-un tren. După ce aceste substanțe produc un incendiu, este gonit din tren și obligat să se limiteze la gări.

După ce îl salvează pe fiul unui șef de gară din calea unui tren, tatăl băiatului îl învață să folosească telegraful. Animat de această nouă abilitate, pleacă în alt oraș, experimentând acolo cu tehnologia telegrafului și cu electricitatea. Se întoarce acasă

lefter, găsim-o pe mama sa aproape nebună și pe tatăl său șomer. Pleacă din nou, în alt mare oraș, se angajează cu normă întreagă ca telegrafist și își brevetează prima invenție. Dar nimeni nu cumpără mașina sa de numărare voturi. Însă următorul său brevet, pentru un telex îmbunătățit, îi aduce tânărului de 22 de ani zeci de mii de dolari. Acum independent financiar – când ai bani, ai și libertate – își dă demisia și devine inventator.

La 29 de ani își deschide primul laborator, locul unde vor apărea cele mai multe dintre invențiile sale. Numele lui: Thomas Alva Edison, adult cu autism – revista „Life” l-a denumit omul numărul unu al mileniului. *„Nu am muncit nici măcar o zi în viața mea. Totul a fost distracție.”*, spunea Edison. Va înregistra peste o mie de brevete. Unul dintre brevete este pentru fonograf, primul aparat capabil să înregistreze și să redea sunete, precursorul pickup-ului. În lumea industriei introduce noțiunea de producție de serie.

Edison avea încă de la naștere un deficit de auz, la una dintre urechi, iar acest lucru s-a agravat odată cu un incident în trenul în care vindea ziarele, când unele dintre substanțele sale s-au amestecat și au provocat un incendiu. Conducătorul a fost atât de furios încât i-a tras o palmă micuțului Edison, chiar peste urechea afectată, iar aceasta a dus la o agravare a auzului. Surprinzător: peste ani, când se găsisse o soluție pentru revenirea auzului, Edison a refuzat orice operație, temându-se că zgomotul lumii îi va afecta capacitatea de a inventa. Susținea că îi va fi greu *„să înceapă să învețe cum funcționează lucrurile într-o lume de două ori mai zgomotoasă”*! Una dintre calitățile lui Edison era tocmai această înverșunare de a căuta mereu metode alternative de a învăța, de a încerca mereu alte și alte metode în locul celor tradiționale. *„Am mult mai mult respect pentru oamenii care au o singură idee și o pun în practică, decât pentru cei care au o mie de idei și nu fac nimic”*, recunoștea Edison. A dorit mereu să își îmbunătățească stilul de viață. În final, Edison a ajuns surd de urechea stângă și într-o proporție ridicată și la urechea dreaptă. Principalul său regret era, însă, că nu auzea

cântecul păsărilor nici măcar în aviariul său de peste cinci mii de păsări.

Două momente din viața lui Thomas Edison m-au impresionat. Primul moment este atunci când s-a hotărât să creeze un mod de iluminare mai bun. Edison ne invită: *„Există o cale ca să faci lucrul acela mult mai bine – găsește-l!”* Pentru a-și stimula creativitatea, dormea în fotoliu cu mâna proptită pe cot în timp ce ținea strâns în pumn o legătură cu bile. Astfel, Edison delega subconștientului său anumite probleme la care lucra. În momentul în care se scufunda într-un somn profund, scăpa legătura cu bile pe jos, iar zgomotul acestora îl trezea. Când se trezea, scria orice avea în minte, de obicei soluția la problemă (ai putea încerca și tu).

Când a fost întrebat cum de a avut atâta succes în invențiile sale, a spus: *„Am început din punctul în care alții s-au oprit.”* Edison nu a inventat becul, l-a îmbunătățit. A lucrat pentru a îmbunătăți filamentul becului astfel încât să lumineze mai tare: toate au mers bine cu excepția filamentului, pentru că Edison nu știa din care material să îl conceapă. A schimbat diferite caracteristici ale becului electric și a făcut mii de încercări, dar, la fiecare, becul exploda. Oamenii, când au aflat de proiectul lui, au spus că este imposibil, iar Edison le-a promis că până la Crăciun orașul va fi iluminat. Deși prietenii l-au sfătuit să renunțe, Edison le-a răspuns la un moment dat: *„Nu am eșuat. Doar am observat în zece mii de moduri ce nu mergea bine.”* Și a perseverat, de fiecare dată cu același entuziasm: *„hai că asta o să meargă”*. Și astfel, într-o seară, a creat un bec cu filamentul din Wolfram. Becul a lucit fără oprire timp de două zile, după care s-a stins. Edison l-a perfecționat și, în ziua promisă, orașul a fost iluminat cu becuri electrice.

Edison și-a dedicat întreaga viață cercetării și invențiilor. Al doilea moment care m-a impresionat, a fost când Edison avea peste 60 de ani. Laboratorul pe care îl construise în West Orange, New Jersey, era faimos în întreaga lume. Edison numea acest complex, cu peste șaisprezece etaje, *„fabrica mea de invenții”*,

unde lucrau peste șapte mii de oameni. Clădirea principală era masivă (mai mare ca suprafață decât trei terenuri de fotbal). De aici, Edison și echipa sa concepeau invenții, dezvoltau prototipuri, fabricau produse și le expediau clienților. Devenise un model de cercetare și producție modernă.

Edison iubea acest loc. Petrecea acolo ore în șir. Adesea chiar dormea acolo, pe una dintre mesele din laborator. Dar într-o iarnă, laboratorul său este cuprins de flăcări și întreaga clădire împreună cu zeci de milioane de dolari investiți s-au mistuit acolo. Cea mai mare parte din munca lui Edison în lungul vieții era în flăcări. Care a fost prima lui reacție? Erau orele șase dimineața, când a trimis după soția și prietenii lui: *„Veniți repede, repede! Nu o să mai vedeți vreodată un foc așa mare în viața voastră!”*. Un articol din ziarul de a doua zi detalia toată povestea pe larg, inclusiv reacția lui Edison.

A doua zi, după ce incendiul a fost stins, Edison se uita la ruinele încă fumegând și a exclamat: *„Cea mai mare valoare în acest dezastru este că toate greșelile pe care le-am făcut până acum au fost mistuite de foc. Slavă Domnului că o putem lua de la zero!”*. Pagubele au fost estimate atunci la aproape șapte milioane de dolari, o sumă uriașă pentru acele vremuri. Asigurarea făcută de Edison pentru clădire acoperea doar două milioane de dolari, adică mai puțin de jumătate din pagube. Câți ani avea Edison? Avea 67 de ani.

Majoritatea oamenilor ar fi fost distruși în această situație. Nu și Edison. *„Am 67 de ani – a declarat după tragedie – dar nu sunt destul de bătrân ca să o iau de la început. Mai am multe lucruri de inventat. Am mai trecut prin lucruri ca acestea.”* Edison a refăcut din temelii tot ce a pierdut și a continuat să inventeze lucruri de care ne folosim azi, a contribuit major la victoria Statelor Unite ale Americii în primul război mondial, deschizând fabrici pe bandă rulantă. Pentru o fabrică de compuși chimici, care de obicei era nevoie între nouă și douăsprezece luni pentru a fi deschisă, lui Edison îi erau necesare mai puțin de două luni.

„Nu sunt niciodată descurajat, pentru că fiecare eșec este un pas înainte”, spunea Edison. Nu există eșec. Există doar rezultate. Atitudinea ta față de eșec determină ce atitudine vei avea față de succes. *„Cea mai mare slăbiciune a noastră este că renunțăm. Cea mai sigură cale pentru a reuși este ca mereu să mai încerci încă o dată.”*, ne îndeamnă Edison. Căci totul se reduce la a vedea lucrurile, la a le vizualiza. Indiferent unde ai fi, trebuie să fii prezent în acel loc – să ai o viziune pentru viața ta. Ceea ce trebuie să vezi este că acel lucru este doar temporar. Dacă în acest moment există ceva în viața ta care nu merge după cum dorești, acel lucru este doar temporar, îl poți schimba. Poți să faci în așa fel încât, chiar atunci, în acel moment, să înceapă o nouă zi pentru tine.

„Aș vrea să pot trăi 300 de ani – mărturisea Edison – cred că am idei cât să muncesc pe atâta!” A murit la 84 de ani, acasă. Bunul său prieten, Henry Ford – adultul cu autism – a colectat într-o sticlă pusă la gura muribundului, ultima răsufare pe care a dat-o Edison! Sticla a fost sigilată și păstrată nedesfăcută. Urmașii lui Ford au fost momiți cu sume uriașe, zeci de milioane de dolari, dar aceștia au refuzat banii, considerând ciudatul obiect un bun inestimabil al familiei. Nu este de vânzare.

În noaptea care a urmat funeraliilor, americanii au scăzut luminile, ca un ultim omagiu adus celui care a aprins lumea.

* * *

Nimeni nu are garanție în viață. Dar ce trăiești astăzi reprezintă rezultatul gândurilor tale de ieri și ce trăiești mâine reprezintă rezultatul gândurilor tale de astăzi. Ceea ce te mișcă astăzi este un vis, ceea ce te va conduce de acum peste cinci ani va fi un alt vis. Și visele întotdeauna se schimbă. Și nu se vor schimba datorită carierei tale sau a familiei tale, ci datorită persoanei noi care deveniți. Dar întotdeauna progresul copilul cu autism depinde de alegerea ta, ca părinte: viziunea ta, încrederea ta, dorința ta, atitudinea ta, dăruirea ta.

Viața ideală este chiar în fața ta: ai notat pe acea foaie, negru pe alb – care este însă visul tău astăzi? Atunci când știi, ai încrederea că poți să îți atingi țelul, începi să acționezi în direcția îndeplinirii acestuia. Acțiunile și atitudinea ta valorează mai mult decât cuvintele pe care le rostiești. Ca să îți realizezi țelul, indiferent care ar fi, trebuie să te schimbi. Tot ceea ce știi, tot ceea ce ai făcut până în acest moment, talentul, aptitudinile tale, te-au adus în acest punct. Dar ca să ajungi la următorul nivel este nevoie de schimbare. Să te schimbi nu este confortabil. Este necesar, în autism. Nimeni nu are însă grijă de schimbarea ta, în afară de tine însuși.

În autism, progresul nu vine din miracole și simple dorințe – voința optimistă este diferită de gândirea optimistă, tocmai prin faptul că te pune să privești realitatea în față și apoi să îți declari intenția de a schimba lucrurile în bine. În timp ce gândirea optimistă îți oferă viziunea, construcția, voința optimistă îți cere să recunoști realitatea așa cum este, și apoi să faci tot ce îți stă în putere să duci lucrurile în direcția potrivită.

Toate drumurile se deschid în fața celui care știe unde merge – astfel să începem fiecare nouă zi. Drumul spre împlinirea visului poate să fie foarte lung – capătul drumului nu este tot una cu capătul lumii – dar pentru a începe să se scurteze trebuie să faci doar un prim pas, cel mai greu, iar ceilalți pași îi vor urma de la sine. Sunt obstacole în drumul acesta, între unde sunteți acum și unde vreți să ajungeți. Și aceste obstacole opun rezistențe. Vor fi oameni și lucruri care te vor ține de o parte, te vor împiedica să ți le realizezi. Se vor întâmpla diferite lucruri, multe te vor răni, unele te vor dărâma la pământ. Când cazi, tu afli cine sunt ceilalți.

Optimiștilor li se împlinesc visele, iar pesimiștilor, coșmarurile. Nu te plânge că te simți doborât, în timp ce nu faci nimic ca să te ridici. Ridică-te! Îndrăznește să vrei mai mult de la tine, să vrei mai bine. Tu ai un vis măreț. Ceilalți pot spune că „nu vei reuși” sau „nu poți”, dar tu înfruntă-ți temerile și ridică-te, scutură-te, umblă – când te ridici, ceilalți află cine ești. Alege

să ierji, dar nu le uita numele, și continuă să continui. Nu căuta scuze, trebuie doar să mergi oricât mai departe. Nimeni nu te va putea opri dacă tu decizi să pornești din nou. Să pornești acum. Aleargă. Zboară. Să le arăți că da, tu ai reușit.

Cea mai lungă psihoterapie durează cu tine însuși. Decide să te schimbi. Ai niște schimbări de făcut. Și o să le faci toată viața, trebuie să fii mereu într-o analiză – eu descopăr în mod regulat niște lucruri despre mine pe care trebuie să le schimb. Care este lucrul pe care ai vrea cel mai mult să îl vezi schimbat la ceilalți? Schimbă-l mai întâi la tine (dacă tai doar o creangă nu înseamnă că ai tăiat întreg pomul uscat).

Întotdeauna vei găsi oameni mai buni decât tine și se prea poate ca atunci să te simți inferior. Învață de la aceștia, dar nu te compara cu alții. Nu compara copilul cu autism cu alții, nici măcar cu alți copii cu autism. Unii oameni cresc mai repede, alții cresc mai încet – și ce este cu asta? Atât timp cât te centrez pe soluții, rezultatele nu întârzie să apară. Atât timp cât te centrez pe probleme, acestea întârzie să dispară. Dacă ți-ai propus să reușești, nimeni nu îți stă în cale, în afară de tine și de îndoielile tale. Crede în tine. Crede în copilul tău cu autism.

Măine este construit cu fiecare zi de azi. Pregătește în prealabil programele de lucru, recompensele și materiale de muncă pe care le folosești. În fiecare sesiune, se lucrează diferite programe. Ar trebui să fii foarte motivat atunci când lucrezi cu copilul cu autism, pentru ca acesta să se simtă confortabil. Să conferi siguranță pentru a-l ajuta să iasă din nesiguranța lui. Nu uita că lucrul la masa de lucru este o experiență constructivă, ceea ce este foarte important ca el să se distreze în timp ce învață – adică: pentru a o asocia cu o experiență plăcută. Evident, nu ne putem aștepta în prima zi să ne așezăm pentru a lucra cu copilul cu autism și toate cerințele să le execute perfect. Respectă timpul copilului, dar fii constant și ferm.

Se spune că în confruntarea dintre apă și piatră, apa va învinge întotdeauna. Nu datorită puterii sale, ci perseverenței. Ai

curajul și perseverența să îți urmezi visul, acționează cu entuziasm. În timp, o să câștigi și înțelepciune, nu doar pasiune.

Munca cu tine însuși nu se termină aici. Nu se termină vreodată. Trebuie să îți faci munca de acasă: meditație, jurnal, trezirea conștiinței, identificarea erorilor psihologice și îndepărtarea lor, deprinderea virtuților, dăruirea și sacrificiul pentru binele celorlalți. Rezultatele sunt în modul în care îți construiești viața. Viața ta este decizia ta. Fericirea este datoria ta față de tine.

Nu există fericire fără înțelepciune. Nu există înțelepciune fără autocunoaștere. Nu există autocunoaștere fără meditație și fără jurnal. Meditația înseamnă organizarea minții. Jurnalul înseamnă organizarea memoriei. Meditație înseamnă o viziune profundă asupra lumii tale lăuntrice, cunoașterea subconștientului, a egoului. Jurnalul înseamnă o viziune de ansamblu asupra vieții și monitorizarea reacțiilor tale la circumstanțele exterioare.

Dacă nu ai încă un jurnal, niciodată nu este prea târziu. Câteodată este bine și mai târziu decât niciodată. Jurnalul este o unealtă puternică (unealta potrivită face jumătate din treabă). Cum se folosește jurnalul? Trebuie să ai un jurnal, pentru că nu te poți baza doar pe memorie. Memoria este infidelă. Fără meditație și fără jurnal nu ești organizat, nu ai concentrare. Fără organizare și fără concentrare, însăși autocunoașterea va fi iluzorie, superficială.

Poți așterne acum viitorul tău. Îndrăznește să privești doar către înălțimi, nu îți mai întoarce vreodată fața de la acestea – „Nu poți urca în van: fie vei atinge un punct mai înalt azi, fie te vei antrena pentru a ajunge mai sus mâine”, susține Friedrich Nietzsche, adultul cu autism. În drumul acesta, către înălțimi, întotdeauna vei găsi oameni mai jos și mai slabi decât tine și se prea poate că unii devin atunci aroganți. Tu ridică-i, întotdeauna mai este loc în vârf, fii povestea pentru aceștia, dar nu te compara cu nimeni. Ia în considerare legea afinităților psihologice, ia în considerare legea atracției (atrage ceea ce ești și ești ceea

ce gândești), ia în considerare legea semănării (orice vei semăna, aceea vei recolta). Mergi acolo unde vrei să ajungi. Fii acolo unde vrei să fii. Descoperă. Și te vei descoperi.

De ce toate acestea? Pentru că tu ești secretul și cheia viitorului, al tău și deopotrivă al copilului cu autism. Frumusețea în această călătorie este puterea de a visa. Visele devin însă realitate doar dacă le definești în ținte. Când ai ținte, sigur vei avea turbulențe, vei da peste piedici și eșecuri. Se vor întâmpla lucruri la care nu te aștepti, dar toate acestea sunt experiențe care îți clădesc caracterul. Așa crești, așa te dezvolti. Singurul lucru care te limitează? Timpul. Din alt punct de vedere, orice țintă este posibilă, nu există țintă imposibilă.

Dar nu spune vreodată că nu ai suficient timp. Dispui de același număr de ore de care au dispus și Michelangelo Buonarroti și Abraham Lincoln și Nikola Tesla și Albert Einstein și Carl G. Jung și W. A. Mozart și Thomas Edison și toate celelalte personalități cu autism care au revoluționat istoria, știința, cultura, civilizația. Timpul, așadar, este suficient pentru oricine îl folosește. Leonardo Da Vinci dormea două ore pe zi. Tu?

Privește în jurul tău. Sunt atât de multe lucruri minunate, iar unul dintre acestea ești chiar TU. Ești un om minunat. În psihologia pozitivă redescoperi bucuria de a trăi – da! cred că acesta este cel mai important aspect. Definește ținte, scrie-le și revizuieste-le în fiecare zi (dacă nu știi în care direcție dorești să ajungi, cum să ajungi acolo?). Fii tu tot ceea ce poți să fii, urmează-ți propria călătorie și lucrare lăuntrică – drumul este întotdeauna în construcție – iar asta îți va permite și copilului tău cu autism să fie tot ceea ce poate fi. Fiți primii, fiți îndrăzneți, fiți încrezători, fiți diferiți, fiți geniali, fiți corecți! Nu știu unde duce drumul vostru, dar mergeți mai bine când vă jineți de mână. Și ce este mai bun, urmează să vi se întâmple. Sunteți unici, iar lumea are nevoie de ceea ce doar voi puteți oferi.

Apropo, dacă ar trebui să oferi un singur îndemn unui copil (cu autism) despre viață, care ar fi acela?

Îți mulțumesc pentru timpul acordat și îți doresc să ai o călătorie bogată în aflarea sensului tău personal și a minunățiilor din jurul tău! Iubirea, înțelepciunea, încrederea și generozitatea să îți călăuzească pașii! Îți doresc să strălucești! Și prețuiește: *nimic nu valorează mai mult decât această zi*. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește. Inspiră lent, expiră lent, zâmbește.

Liviu Predescu, psiholog
februarie, 2015
Râmnicu-Vâlcea

CUPRINS

Cuvânt-înainte.....	5
Geniu... „autist” nu este niciodată adjectiv	9
Nu scapi de ceva evitându-l, ci numai traversându-l.....	15
La drum lung se pleacă cu pași mici.....	25
Fiecare gând îmi creează viitorul.....	39
Definește-te sau vei fi definit de alții.....	61
Când este nevoie de schimbare, este nevoie de decizii	87
Alegerea construiește destinul	97
Numele meu nu este autism.....	107
Descoperă-te, apoi reinventează-te.....	119
Nu există limite pentru cine refuză să le accepte	125
Drumul spre izbânzi este pavat cu căderi.....	137
Aport documentar	151